ХАПКИДО

ПУТЬ СОСРЕДОТОЧЕНИЯ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ

합기도



Ким Ли Кван

УДК 796.8
ББК 75.715
К32



Ким Ли Кван

К32 Хапкидо. Путь сосредоточения жизненной энергии. Пер. с корейского. – Харьков: ФЛП Коваленко А.В., 2006.– 192 стр.: ил.

ISBN 966-96668-0-5

Школа хапкидо, созданная в середине прошлого столетия мастером Чхве Енсолем, сочетает в себе жесткую ударную технику, приемы классической корейской «высокой ноги» и мягкое искусство айкидзюцу.

В книге подробно описаны история, принципы, ударные, бросковые и болевые приемы, а также формы и методы тренировки.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

В связи с высокой опасностью техник хапкидо для жизни приемы, описанные в настоящей книге, должны использоваться только в исключительных случаях, с целью самообороны.

УДК 796.8

ББК 75.715

ISBN 966-96668-0-5

СОДЕРЖАНИЕ



Мастер Чхве Енсоль

ВВЕДЕНИЕ

ХАПКИДО (путь сосредоточения жизненной энергии) — достаточно молодое боевое искусство, хотя в Корее по числу занимающихся им находится на третьем месте после тхэквондо и дзюдо. Оно широко известно в Америке и во многих странах Европы.

Основателем хапкидо является Чхве Енсоль. Биографию мастера мало кто знает до того момента, когда он в 1910 году уехал в Японию. Известно только, что он хорошо изучил «ударные» направления корейских боевых искусств, но, осознав их односторонность, решил идти дальше. О технике Ю Суль («мягкое искусство») он имел лишь общее представление, хотя именно она интересовала его больше всего.

Поиски полузабытых корней этого искусства привели Чхве в Японию к мастеру Сокаку Такеда, хранителю древней боевой системы айкидзюцу (дословно «техника сосредоточения жизненной энергии») школы Дайто-рю.

Слухи о его таинственной системе привлекали многих поклонников воинских искусств. Так, например, великий Морихей Уэсиба обучался у Такеды в период с 1911 по 1916 год. А созданная им система айкидо уходит своими корнями в древнее айкидзюцу.

Примерно в это же время начал учиться у старого мастера и Чхве Енсоль. Обучение было очень тяжелым и жестким, к тому же на молодого корейца смотрели как на человека второго сорта, подвергая нескончаемым насмешкам и оскорблениям. Но Чхве Енсоль выдержал все и сумел овладеть айкидзюцу настолько, что выиграл поединок у сына учителя.

В Японии Чхве Енсоль жил до конца второй мировой войны. За эти годы он соединил айкидзюцу с известными ему корейскими техниками.

Переосмыслив свои познания с позиций буддийской и даосской философий, он преобразовал синтезированное им боевое искусство из техники («дзюцу») в Путь («до»). Так появилось хапкидо.

Вернувшись в Корею, Чхве Енсоль открыл свою школу. У него было несколько сотен учеников, многие из которых посвятили всю свою жизнь изучению и пропагандированию этого вида боевых искусств во всем мире.

Сейчас в хапкидо не существует единой организационной структуры. Только в Южной Корее их четыре: Международная ассоциация под руководством Мен Джэнама, Всекорейская ассоциация во главе с Хван Доккю, ассоциация хапкидо при движении «Новая деревня» и «Кидохве» (общество пути и энергии).

Кроме того, существует Всемирная федерация хапкидо с центром в Лос-Анджелесе (США), которую возглавляет Кван Сик Мюн.

Хапкидо, как и любое воинское искусство, имеет свои собственные отличительные характеристики. В его структуре насчитывается более чем 200 основных техник и несколько тысяч комбинаций.



Сокаку Такеда.



Фундаментальные техники хапкидо классифицируются следующим образом:

— техники без оружия, используемые против безоружного противника;

— техники без оружия, используемые против вооруженного противника;

— техники с применением оружия, используемые против вооруженного противника.



Каждая категория включает в себя атакующие и защитные техники. А те, в свою очередь, делятся на техники нанесения ударов и техники запирания суставов (схема 1). Последняя содержит техники выворачивания, удушения, контроля и бросков. Что касается ударов, используемых в хапкидо, то они наносятся не только руками и ногами, но также головой и корпусом.

Техники владения оружием включают в себя работу с мечом, ножом, шестом и тростью.



В реальном поединке ставка делается на поражение уязвимых областей и точек человеческого тела. Как правило, удары наносятся по нервным окончаниям, суставам, артериям, венам и жизненно важным органам. Главным критерием эффективности техник является возможность вывести противника из строя в кратчайший срок, затратив минимум движений и усилий. Этому способствует присутствие в хапкидо техник, использующих дугообразные траектории и движения по кругу.



Методы тренировки предусматривают как одиночные занятия, так и парные. Первые включают в себя отработку техник в воздух и на специальных снарядах, таких, как подвесной и настенный мешок, деревянные столбы и некоторые другие. Также большое внимание уделяется практике формальных упражнений без оружия и с оружием. В парных тренировках основное внимание уделяется наработке комбинаций и связок. На более продвинутом этапе обучения упор делается на практике спаррингов.



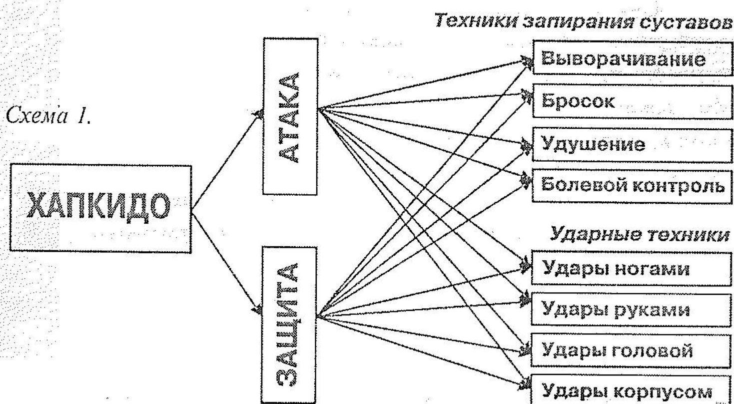
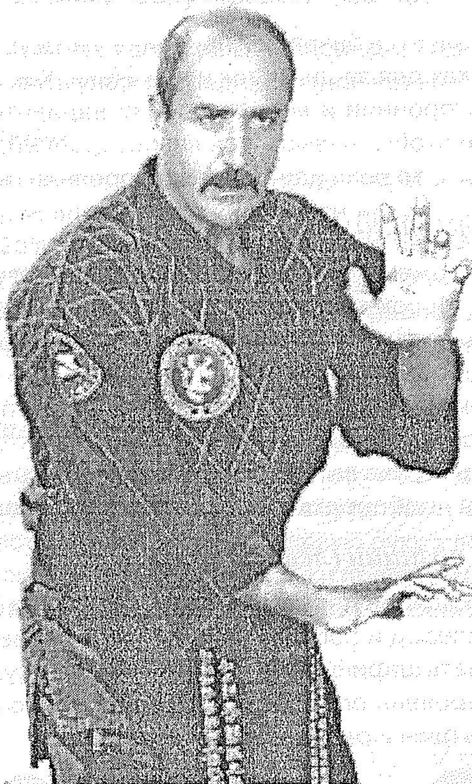


Схема 1.





ОСНОВНЫЕ СТОЙКИ И ПОЗИЦИИ

В хапкидо насчитывается около 20 различных вариантов атакующих и защитных стоек *(конг банг джа сае)*. Использование каждой из них зависит от нескольких факторов. Основным является то, какая техника будет выполняться в данный момент времени. Если вы проводите удар кулаком, целесообразно будет принять определенную атакующую позицию. И наоборот, выполняя блок, следует перейти в соответствующую защитную позицию. Ниже будут описаны основные стойки и позиции, используемые в хапкидо.

1. Стойка «Джу мок ап джа сае»

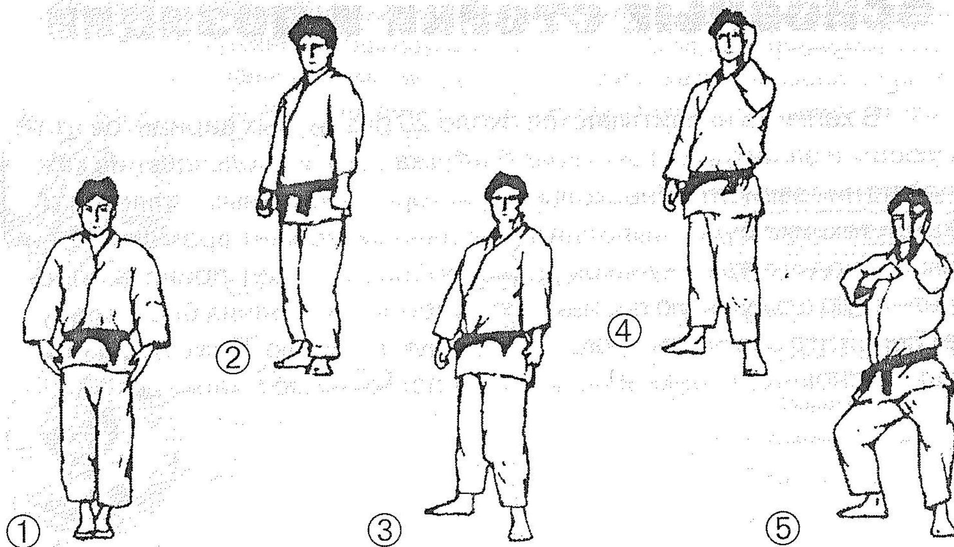
Эта стойка является базовой и наиболее часто употребляемой в хапкидо. Она идеальна как для защиты, так и для атаки. Как и большинство стоек, она имеет правосторонний и левосторонний варианты. При выставленной вперед левой ноге стойка называется левосторонней, если же впереди находится правая нога, то речь идет о правосторонней стойке.

Описание позиции:

Стопы расположены перпендикулярно друг другу, на расстоянии, равном ширине плеч. Носок впереди стоящей ноги направлен строго вперед. Колени немного согнуты и не выходят за границы носков стоп. 30% веса тела приходится на впереди стоящую ногу, остальные 70% — на сзади стоящую. Корпус повернут на 45° относительно фронта. Спина прямая. Одна рука согнута в локтевом суставе под углом 90° и располагается возле груди. Кисть сжата в кулак. Вторая рука выпрямлена вперед. Кисть сжата в кулак и располагается на уровне подбородка. Взгляд направлен вперед.

Принятие позиции (левосторонней)

Из стойки ожидания поверните правую стопу на 90° вправо. Сделайте шаг левой ногой вперед и согните колени. Расстояние между пятками стоп не должно превышать ширины плеч. Кисти сожмите в кулаки. Левую руку поднимите вверх на уровень подбородка. Правую руку согните в локте и поднимите на уровень плеч и расположите возле груди.



2. Стойка «Джу мок юп джа сае»

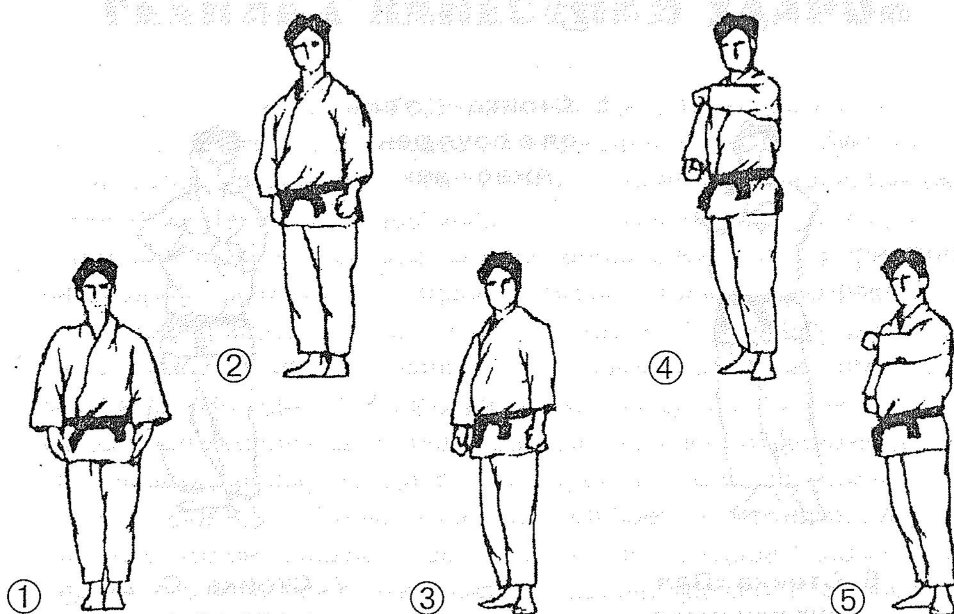
Это уникальная стойка в хапкидо. Она идеально подходит для ведения боя. Из нее легко наносить удар впереди стоящей ногой.

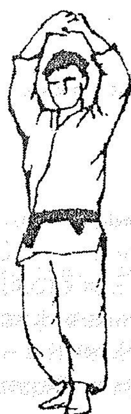
Описание позиции

Стопы расположены перпендикулярно друг другу на расстоянии равном длине стопы. Носок впереди стоящей ноги направлен строго вперед. Ноги почти прямые. 25% веса тела приходится на впереди стоящую ногу. Корпус повернут на 45° относительно фронта. Спина прямая. Кисти обеих рук сжаты в кулаки. Одна рука согнута в локте и располагается на уровне плеч возле груди. Другая рука находится сбоку с кулаком у бедра. Взгляд направлен вперед.

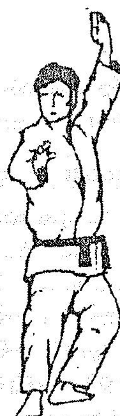
Принятие позиции (левосторонней)

Из стойки ожидания поверните правую стопу на 90° вправо. Выдвиньте левую стопу вперед так, чтобы расстояние между пятками не превышало длины стопы. Сожмите кисти в кулаки. Согните левую руку в локтевом суставе и поднимите ее на уровень плеч. Кулак левой руки подведите к правой грудной мышце. Подтяните правый кулак к талии с правой стороны.

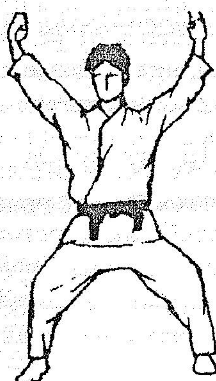




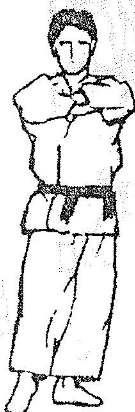
3. Стойка «До сон мо ах ол рен джае сае»



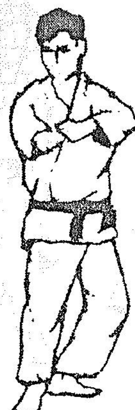
4. Стойка «Хан сон ол рен джае сае»



5. Стойка «До сон ол е боул рен джае сае»



6. Стойка «Пал джанг хан джае сае»



7. Стойка «Со до ап хан джае сае»

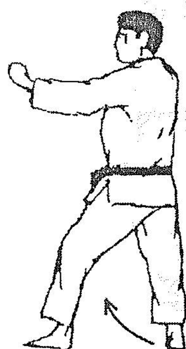
Часть 2



ТЕХНИКА НАНЕСЕНИЯ УДАРОВ

Удары являются наиболее важным средством достижения победы над противником. Они достаточно эффективны и требуют меньше времени для освоения, чем техники запирания суставов. Как уже отмечалось ранее, в хапкидо удары наносятся руками, ногами, головой и корпусом. Существует определенная специфика в применении ударов (*та син ки буп*). Здесь учитывается множество факторов: цель удара, расположение в пространстве относительно противника, возможность использования той или иной части тела, лимит времени и т.д. Методика тренировки ударов следующая: изучение траектории нанесения удара; многократное выполнение одиночных ударов в воздух; нанесение одиночных ударов по мешку. Далее идет изучение связок и умение использовать их в боевой ситуации. Следует помнить, что без сильного, быстрого и точного удара одержать победу в реальном поединке практически невозможно, поэтому следует уделять большое количество времени для наработки ударов.

ТЕХНИКА УДАРОВ РУКОЙ (КВОН СУП)



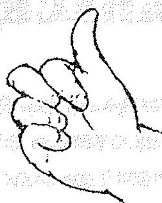
①

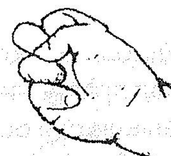
1. Удар вторым суставом среднего пальца (Чунг джи дже ри ки)

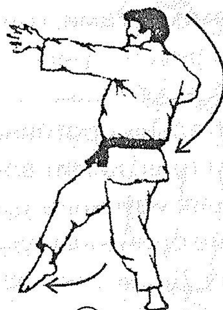
Из основной боевой позиции (левосторонней) выпрямите левую руку, разжимая кулак и растопыривая пальцы. Правую руку поднимите над головой. Поднимая руку, сформируйте кулак, с выставленным вперед вторым суставом среднего пальца. Для этого необходимо сначала сжать мизинец и безымянный палец, далее средний, затем указательный и, наконец, большой палец, который должен прижимать указательный и средний пальцы. Теперь сделайте шаг вперед правой ногой, перенесите вес тела на эту ногу и согните колено. Левая нога остается прямой. Опустите правую руку вниз, проведите ее возле талии и затем, выпрямите, нанося удар вперед вверх на уровне глаз. Одновременно левая рука отводится к талии, удар наносите в уязвимые точки человеческого тела, такие как дыхательное горло, глаза, подмышку, солнечное сплетение.



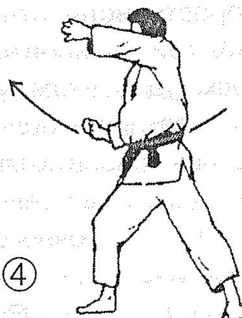
②



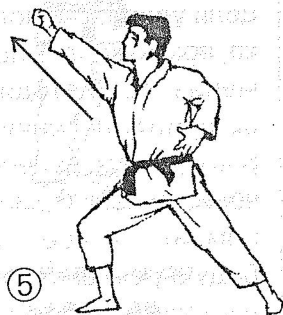




③



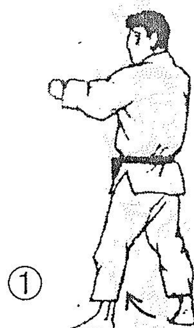
④

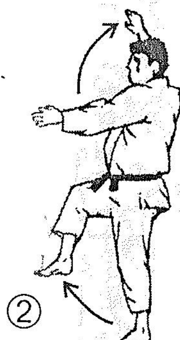


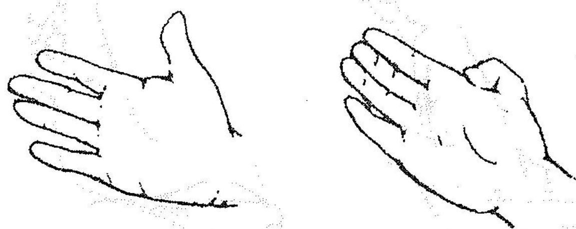
⑤

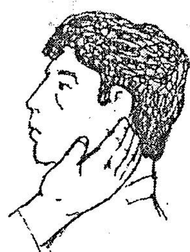
2. Удар ребром ладони (Су до чи ки)

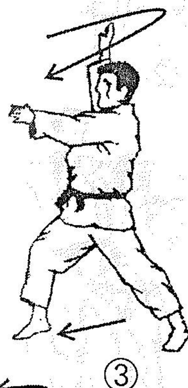
Из основной боевой позиции (левосторонней) выпрямите левую руку, разжимая кулак, и растопыривая пальцы. Правую руку поднимите над головой, также разжимая кулак. Пальцы прижмите друг к другу и чуть сожмите в последних суставах. Большой палец сгибается полностью и прижимается к основанию указательного сбоку. Теперь сделайте шаг правой ногой вперед, перенесите на нее вес тела и нанесите удар ребром ладони сверху вниз. Одновременно левую руку отведите к талии. Удар наносится, как правило, в область шеи и по ключице.

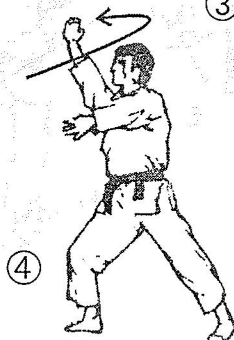


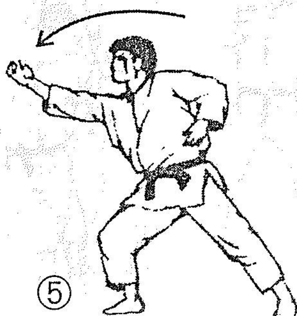


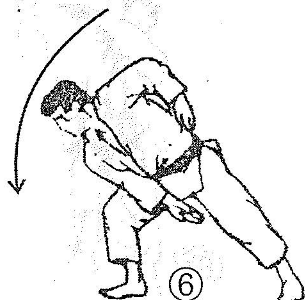






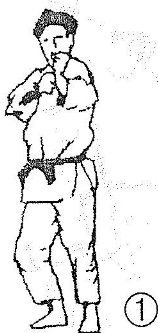




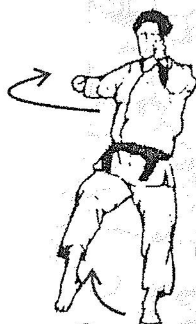


3. Удар ребром ладони со стороны указательного пальца (Юк су до чи ки)

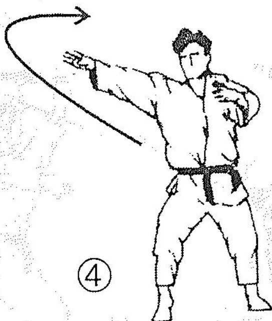
Из основной боевой позиции (левосторонней) выпрямите левую руку, разжимая кулак. Правую руку выпрямите и отведите назад. Разожмите кулак, большой палец сожмите и прижмите к внутренней стороне ладони. Мизинец, безымянный и средний пальцы немного согните во вторых суставах. Указательный палец остается выпрямленным. Теперь сделайте шаг правой ногой вперед, перенесите на нее вес тела и нанесите удар ребром ладони со стороны указательного пальца на уровне подбородка. Одновременно левую руку отведите к талии. Удар наносится в горло, шею, висок.

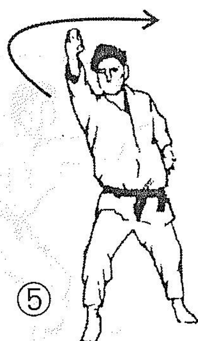

①

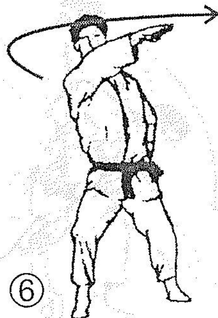

②


③




④

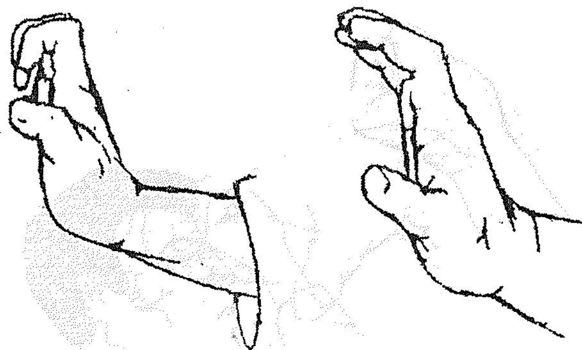

⑤

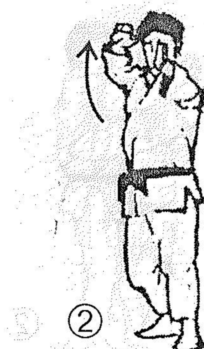

⑥

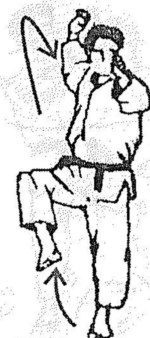
4. Удар основанием ладони (Джанг квон чи ки)

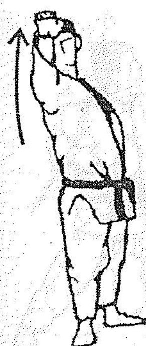
Из основной боевой позиции (левосторонней) выпрямите левую руку, разжимая кулак и растопыривая пальцы. Правую руку поднимите вверх над головой, разжимая кулак. Согните все пальцы во втором и третьем суставах. Теперь сделайте шаг правой ногой вперед, перенесите на нее вес тела и нанесите удар основанием ладони вперед на уровне головы. Одновременно левую руку отведите к талии. Удар наносится в грудь, подбородок, нос.



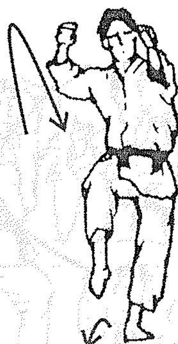


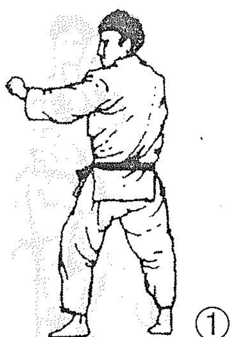








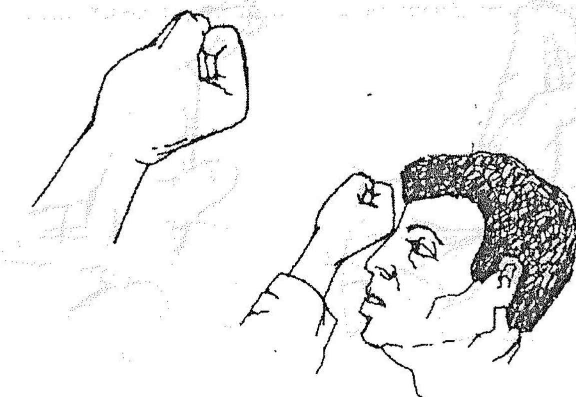


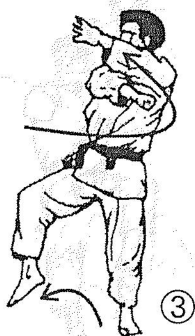


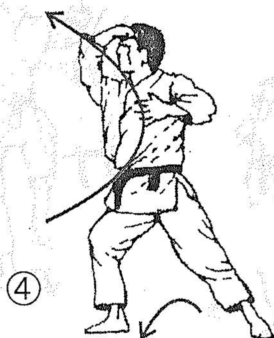
5. Удар внешней стороной кулака (Как квон чи ки)

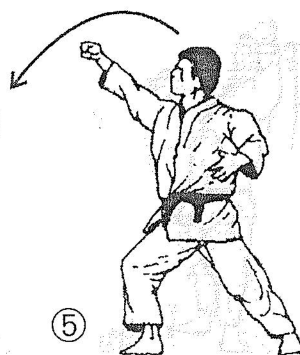
Из основной боевой позиции (левосторонней) выпрямите левую руку, разжимая кулак и растопыривая пальцы. Сделайте шаг правой ногой вперед и перенесите на нее вес тела. Одновременно переведите правую руку к левой подмышке, после чего моментально нанесите удар тыльной стороной кулака вперед на уровне глаз. Кулак движется по дугообразной траектории. Левую руку отведите к талии. Удар наносится в переносицу.





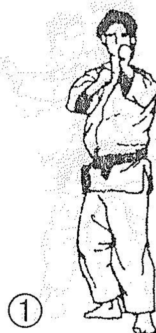






6. Удар «пастью тигра» (Ко ку чи ки)

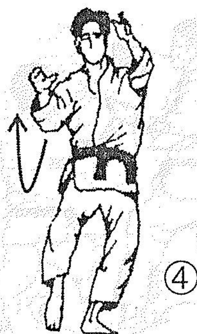
Из основной боевой позиции (левосторонней) выпрямите левую руку, разжимая кулак и растопыривая пальцы. Поднимите правую руку вверх над головой, разожмите кулак и сформируйте пасть тигра (см. рис.). Ударной поверхностью является область между большим и указательным пальцами. Теперь сделайте шаг правой ногой вперед, перенесите на нее вес тела и нанесите удар правой рукой вперед. Рука движется вниз, а затем вверх на уровень глаз. Удар наносится в горло.





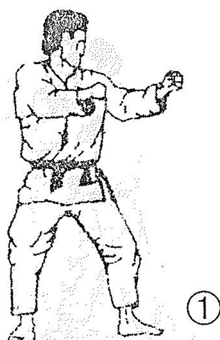






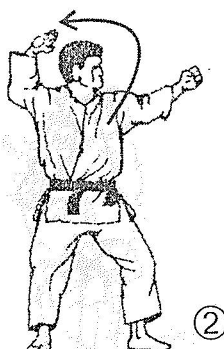


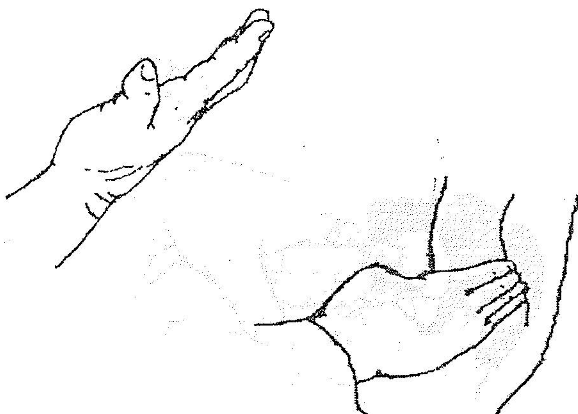




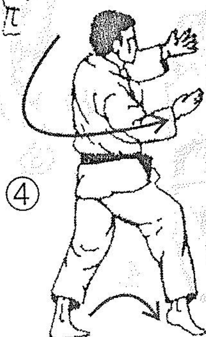
7. Удар кончиками пальцев (Кван су джи ру ки)

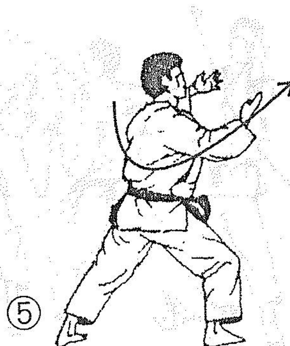
Из основной боевой позиции (левосторонней) выпрямите левую руку, разжимая кулак и растопыривая пальцы. Правую руку поднимите вверх над головой, разжимая кулак. Выпрямите пальцы, кроме большого, шагните правой ногой вперед, перенесите на нее вес тела и нанесите удар правой рукой вперед вверх. Левую руку отведите к талии. Удар наносится в солнечное сплетение, горло, глаза.

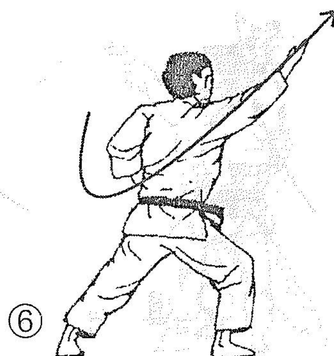






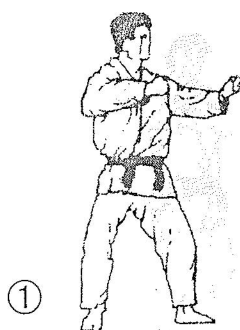




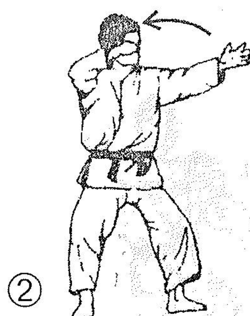


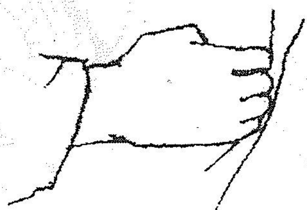
8. Удар вторыми суставами четырех пальцев (Мае дуп чи ки)

Из основной боевой позиции (левосторонней) выпрямите левую руку, разжимая кулак и растопыривая пальцы. Правую руку поднимите вверх и разожмите кулак, оставляя пальцы согнутыми во втором и третьем суставах. Теперь сделайте шаг вперед правой ногой, перенесите на нее вес тела и нанесете удар правой рукой вперед вверх. Левая рука отводится к талии. Удар наносится в горло, солнечное сплетение и переносицу.

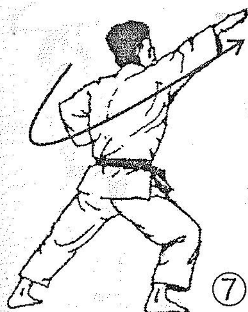


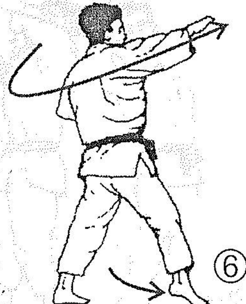


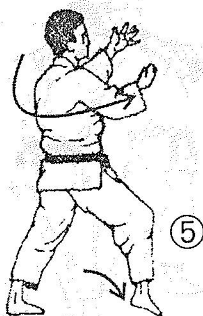


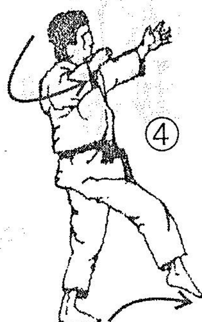


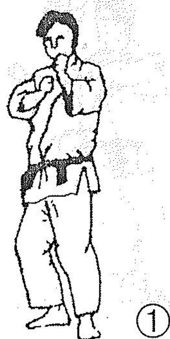






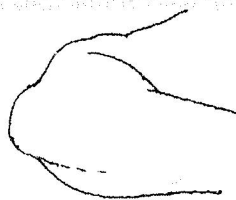
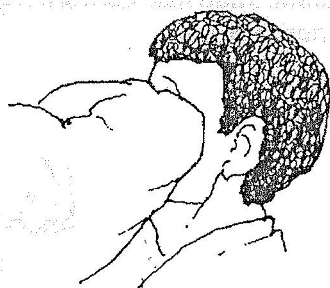




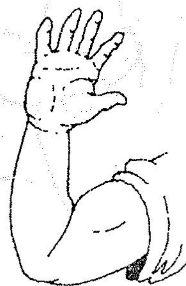

①

9. Удар локтем (Пал кум че чи ки)

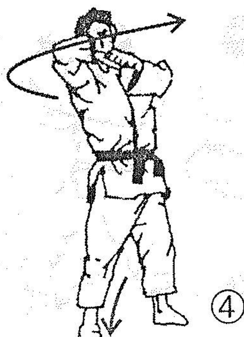
Из основной боевой позиции (левосторонней) захватите правую кисть левой рукой. Сделайте шаг правой ногой вперед, перенесите на нее вес тела и нанесите удар локтем на уровне головы, поворачивая корпус вправо. Удар наносится в голову, шею, корпус.

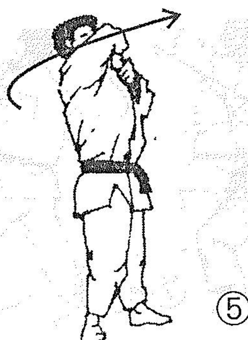




②


③

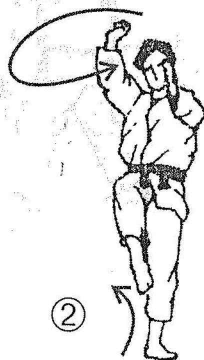

④

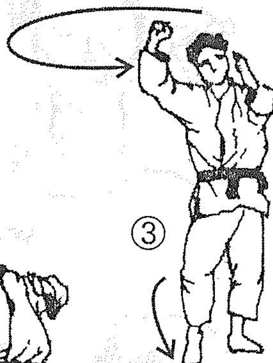

⑤

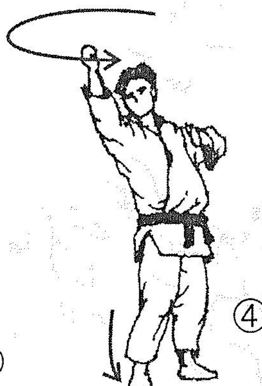
10. Удар внешней стороной предплечья (Пал дук чи ки)

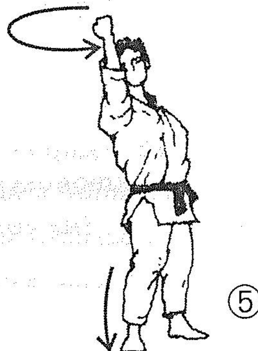


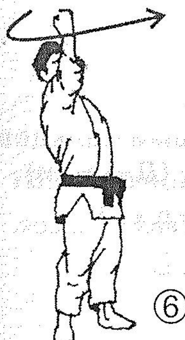
Из основной боевой позиции (левосторонней) выпрямите левую руку, разжимая кулак и растопыривая пальцы. Правую руку поднимите вверх. Сформируйте кулак как показано на рисунке. Сделайте шаг правой ногой вперед, перенесите на нее вес тела и нанесите удар внешней стороной предплечья по дугообразной траектории на уровне головы. Левую руку отведите кталии. Удар наносится в область шеи.

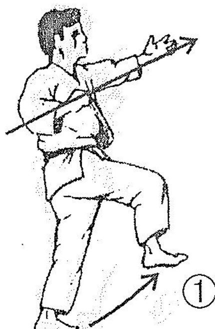






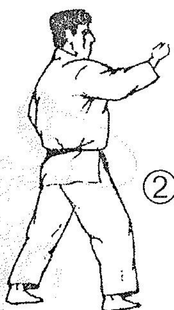


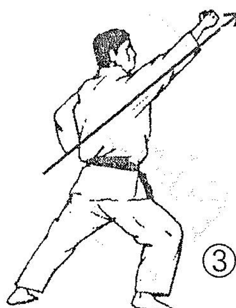


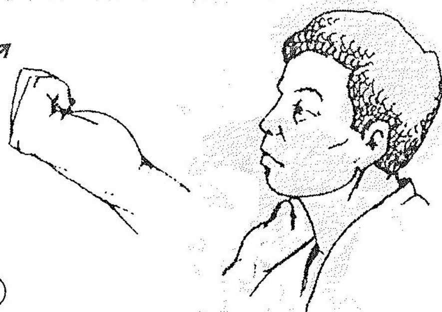


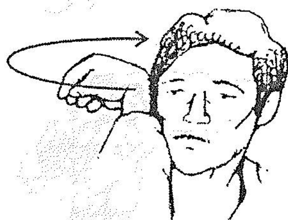
11. Удар вторыми суставами пальцев (Мае дуп джуоп ох чи ки)

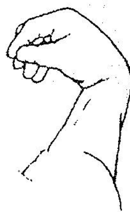
Из основной боевой позиции (левосторонней) выпрямите левую руку, разжимая кулак и растопыривая пальцы. Сделайте шаг правой ногой вперед, перенесите на нее вес тела и нанесите удар правой рукой вперед вверх. *При этом внешняя сторона кулака направлена вниз. Удар наносится* в горло.







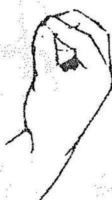




12. Удар внешней частью предплечья (Сон мок чи ки)

Удар наносится в висок.



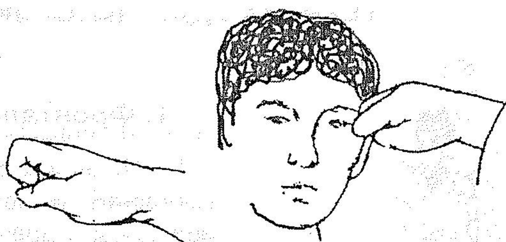


13. Удар кончиками пальцев (клювом орла) (Джек ки)

Удар наносится в глаза и висок.

14. Удар вторым суставом указательного пальца (Гум дже мае дуп)

Удар наносится в глаза и висок.



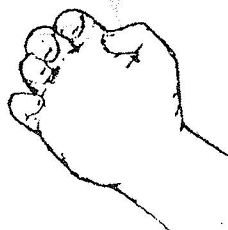
15. Удар суставом большого пальца (Ум джае мае дуп)

Удар наносится в висок.



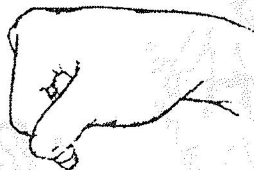
16. Удар внутренней частью ладони (Сон ва дук чи ки)

Удар наносится в челюсть сбоку.



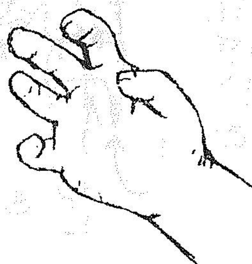
17. Удар костяшками кулака (Джу мок чи ки)

Удар наносится в корпус и голову.



18. Удар кончиками пальцев (Ох дже джек ки)

Удар наносится в лицо.

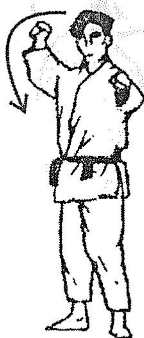


ТЕХНИКА УДАРОВ НОГОЙ (ДАН ЩИК ЁК СУЛЬ)



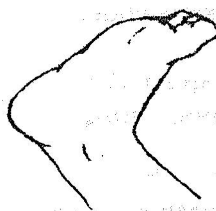
1. Фронтальный удар пяткой (Ап ча ки)

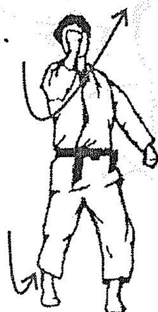
Из основной боевой позиции (левосторонней) выполните правой рукой блок снаружи внутрь на уровне плеч, а левой — нижний блок изнутри наружу. Одновременно поверните корпус на 45° влево и, перенеся вес тела на впереди стоящую ногу, нанесите фронтальный удар правой пяткой вперед вверх. Верните ногу в исходное положение и примите исходную позицию. Удар наносится в корпус, подбородок и пах.

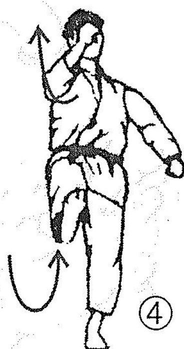


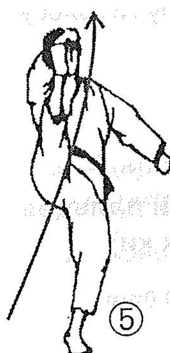


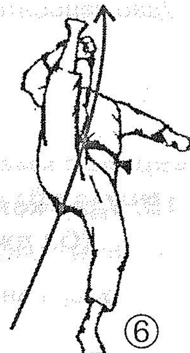






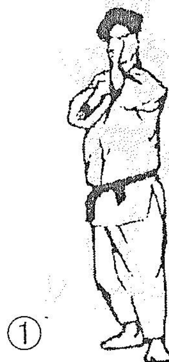


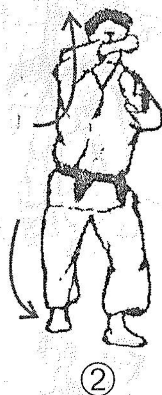




2. Боковой удар ребром стопы (Юп ча ки)

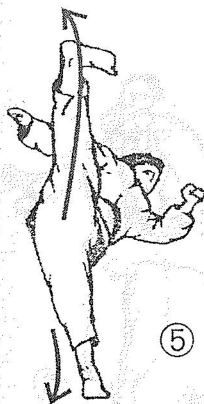
Из основной боевой позиции (левосторонней) разверните левую стопу на 90° влево и выполните правой рукой верхний блок, а левой — нижний блок. Теперь поднимите правую ногу вверх так, чтобы ее стопа расположилась возле левого коленного сустава. Распрямите ногу, выполняя боковой удар ребром стопы вперед вверх. Во время нанесения удара необходимо развернуться на опорной ноге так, чтобы пятка оказалась направленной вперед. Выполнив удар, опустите ногу перед собой и примите боевую стойку. Удар наносится в горло, корпус, коленный сустав.


①

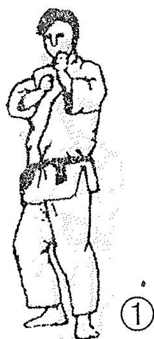

②


③

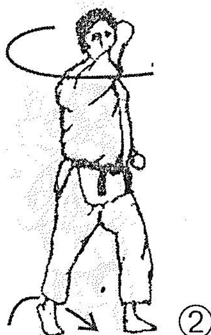

④

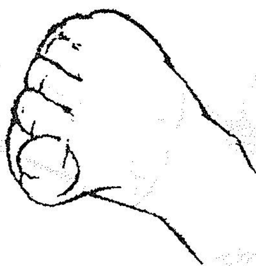

⑤

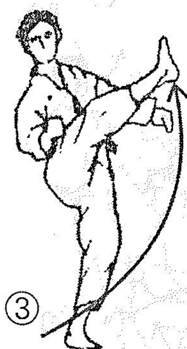
3. Удар внешней стороной стопы (ребром) изнутри наружу (Пак кат да ре ча ки)

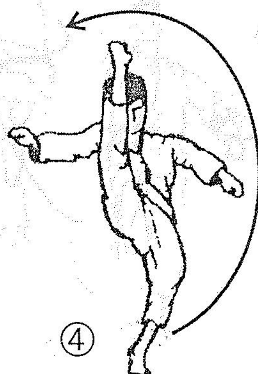


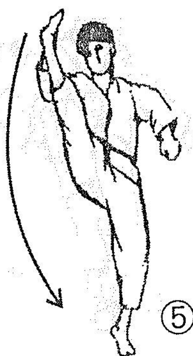
Из основной боевой позиции (левосторонней) выполните правым предплечьем блок снаружи вовнутрь, а левой рукой выполните нижний блок изнутри наружу. Поверните корпус влево на 45° и нанесите удар внешней частью стопы изнутри наружу. Нога движется слева направо по дугообразной траектории. После удара верните ногу в исходное положение. Удар наносится в голову.

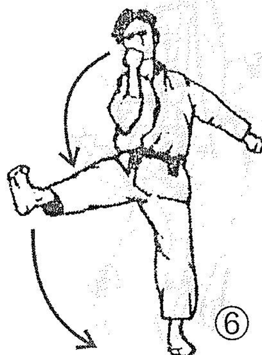






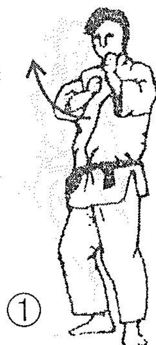


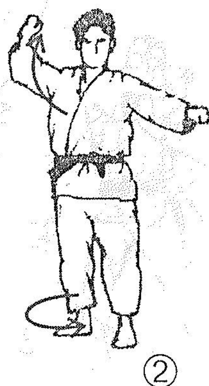


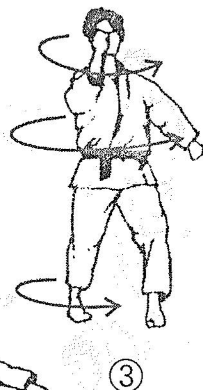


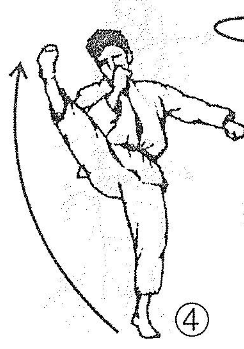
4. Удар внутренней стороной стопы снаружи внутрь (Ан да ре ча ки)

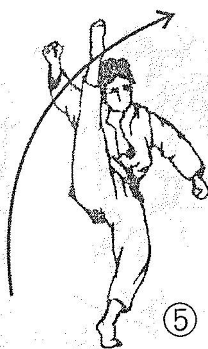
Из основной боевой позиции (левосторонней) выполните правой рукой блок снаружи вовнутрь, а левой рукой выполните нижний блок изнутри наружу. Поверните корпус влево на 45° и нанесите удар внутренней стороной стопы снаружи внутрь. Нога движется справа налево по дугообразной траектории. После удара верните ногу в исходное положение. Удар наносится в голову.


①

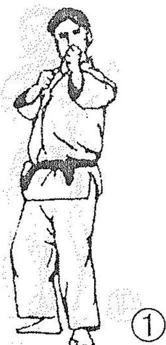

②


③


④

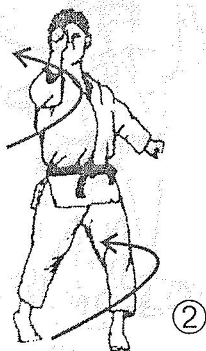

⑤

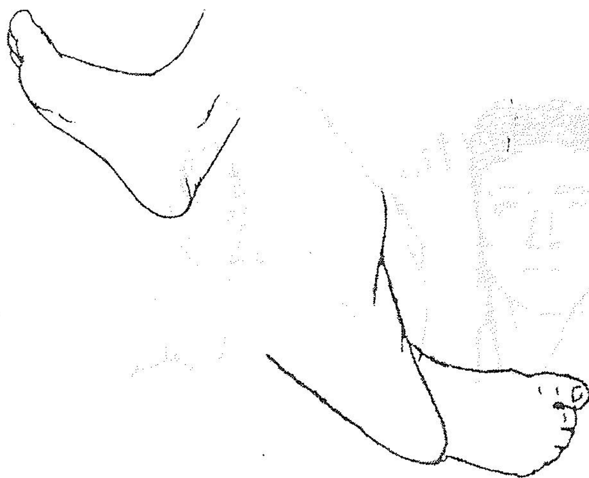

⑥

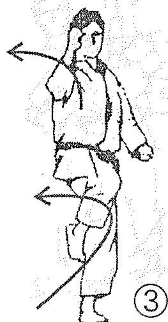


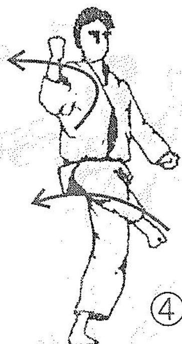
5. Низкий круговой удар пяткой изнутри наружу (Дэ кум чи мет ча дол ре ки)

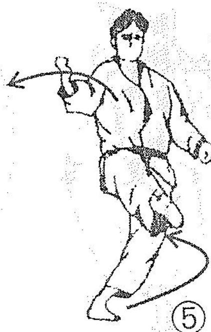
Из основной боевой позиции (левосторонней) выполните блок правым предплечьем снаружи вовнутрь. Левая рука отводится назад. Согните правую ногу в коленном суставе и нанесите низкий круговой удар пяткой изнутри наружу по дугообразной траектории. Выполнив удар, верните ногу в исходное положение. Удар наносится в коленный сустав.

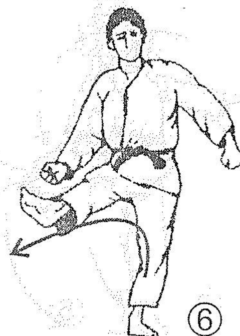








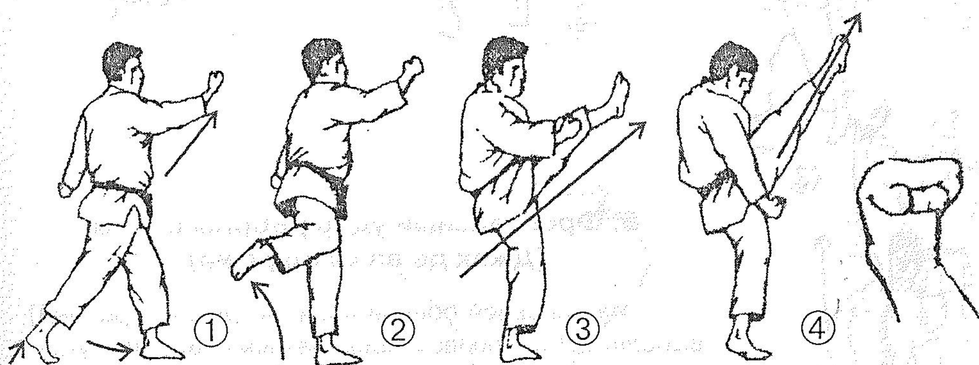




6. Удар подушечками пальцев стопы (Джок ки джае ру ки)



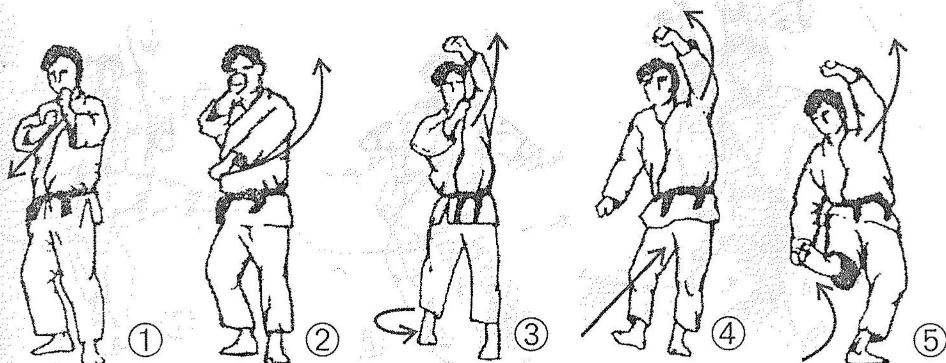
Из основной боевой позиции (левосторонней) выполните правой рукой блок снаружи внутрь. Поверните корпус влево на 45°, согните правую ногу в коленном суставе и, выпрямив ее, нанесите удар вперед вверх подушечками пальцев стопы. Верните ногу в исходное положение. Удар наносится в горло, корпус, пах.

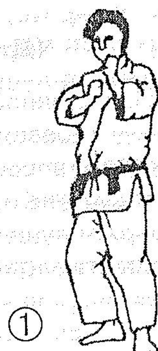


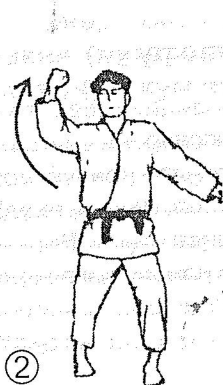
7. Прямой удар снизу внутренней стороной стопы (Ан да ре мет ча ки)

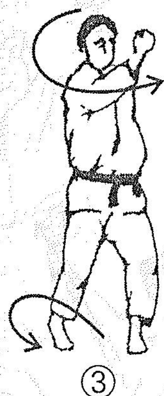


Из основной боевой позиции (левосторонней) выполните левой рукой восходящий блок, а правой рукой выполните нисходящий блок изнутри наружу. Нанесите фронтальный низкий удар внутренней стороной правой стопы. Верните ногу в исходное положение. Удар наносится в голень и коленный сустав.

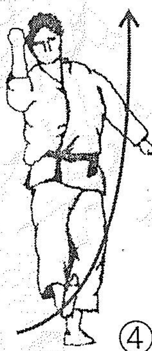




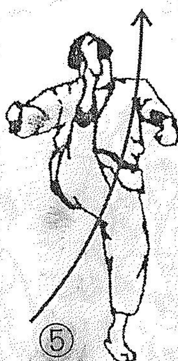


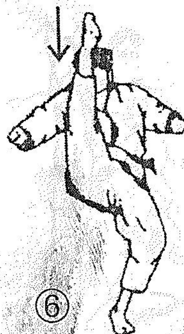


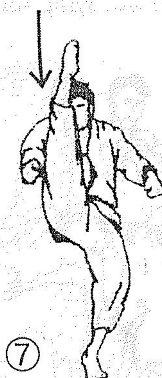
8. Фронтальный удар ребром стопы (Джок до ап ча ал рё ки)



Из основной боевой позиции (левосторонней) выполните блок правым предплечьем снаружи внутрь. Левую руку отведите назад. Повернув корпус влево на 45°, нанесите фронтальный удар ребром стопы вперед вверх. Выполнив удар, верните ногу в исходное положение. Удар наносится в голову.



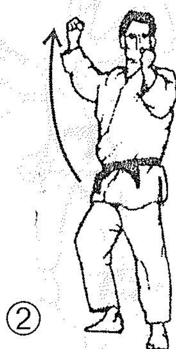




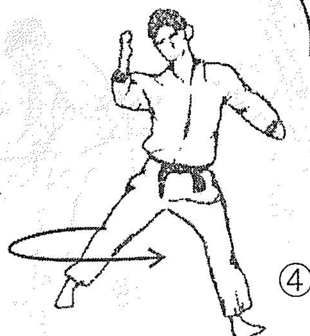
9. Низкий круговой режущий удар пяткой (Джок до мет ча дол ре ки)

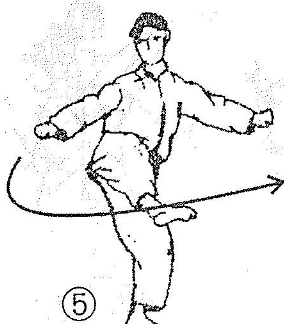
Из основной боевой позиции (левосторонней) выполните правой рукой блок снаружи внутрь. Согните правую ногу в коленном суставе и, поворачивая корпус влево, выполните низкий круговой режущий удар пяткой. Выполнив удар, верните ногу в исходное положение. Удар наносится в коленный сустав и голень.









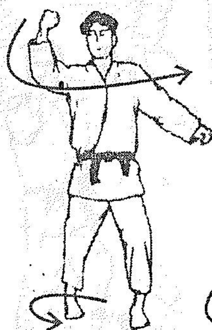






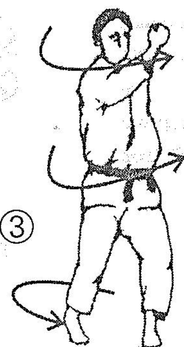
10. Толкающий удар ребром стопы (Джок до ча нук ки)

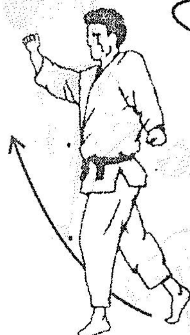
Из основной боевой позиции (левосторонней) выполните блок правым предплечьем и нанесите восходящий удар ребром стопы вверх. Не останавливаясь, выполните толкающее движение ребром стопы вперед. Опустите правую ногу и верните в исходное положение. Удар наносится в грудь.

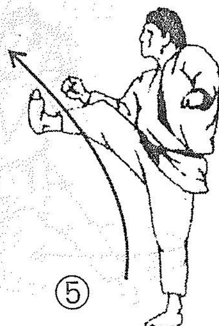


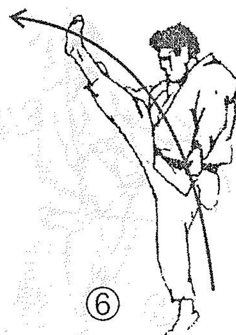


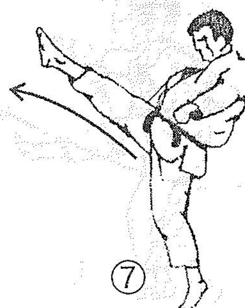






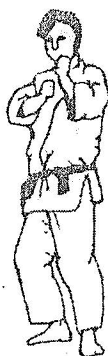


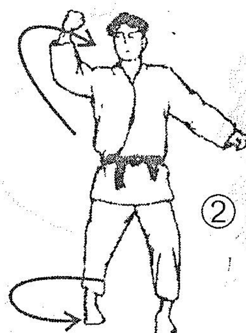


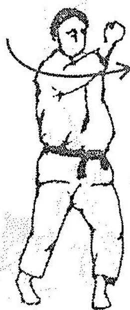


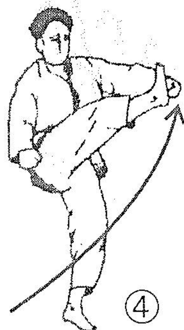
11. Удар снаружи вниз ребром стопы (Джок до ча на ре ки)

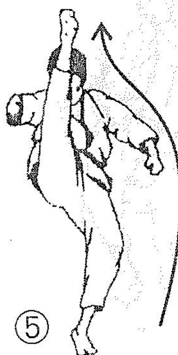
Из основной боевой позиции (левосторонней) выполните правым предплечьем блок снаружи внутрь. Левую руку отведите назад. Повернув корпус влево, поднимите выпрямленную правую ногу на уровень головы маховым движением и опустите вертикально вниз, нанося удар ребром стопы. Верните правую ногу в исходное положение. Удар наносится в голову и корпус.


①

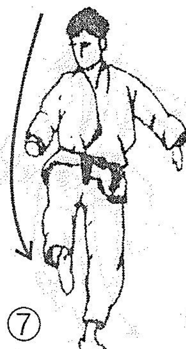

②

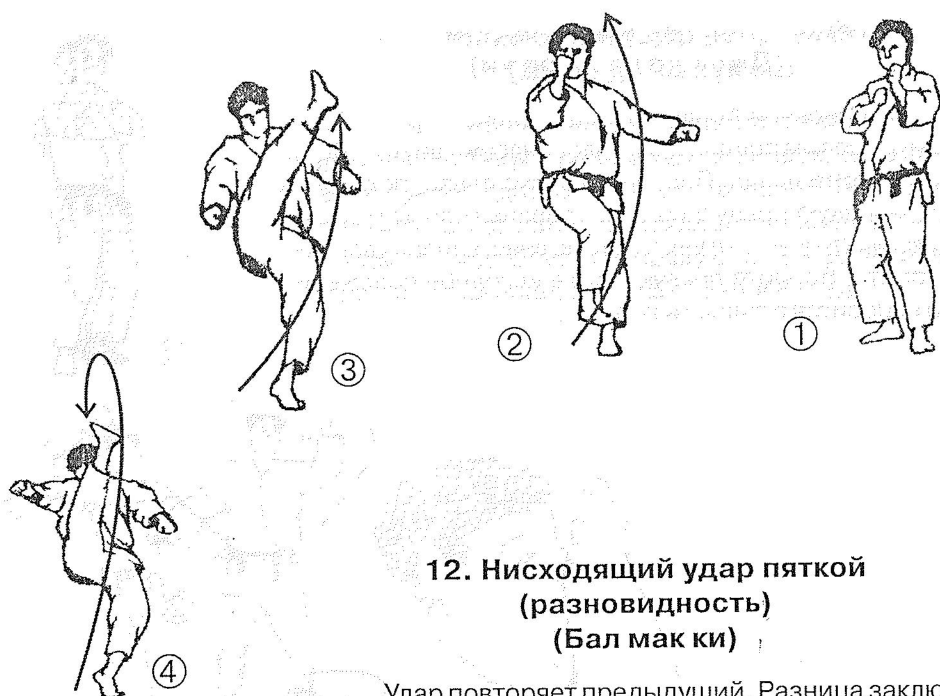

③


④


⑤


⑥


⑦



12. Нисходящий удар пяткой (разновидность) (Бал мак ки)

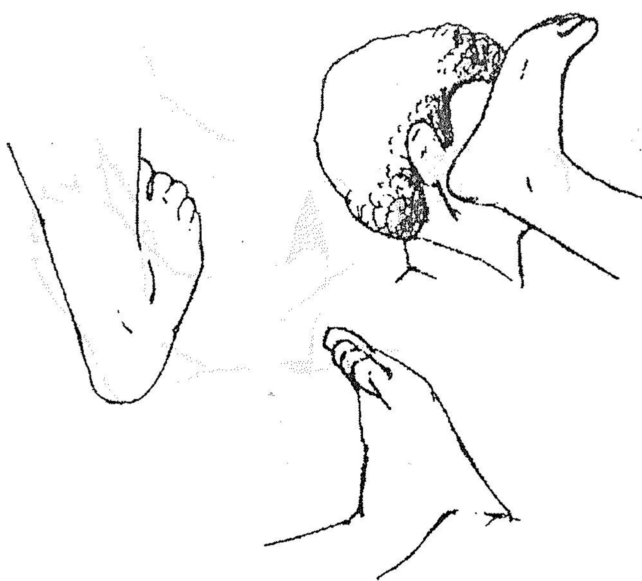
Удар повторяет предыдущий. Разница заключается в том, что во время его нанесения стопа разворачивается пальцами наружу.

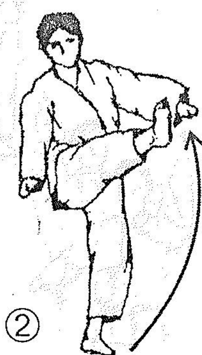


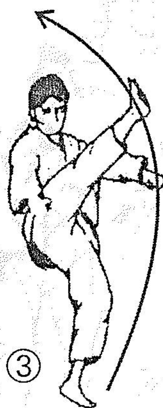
13. Нисходящий удар пяткой (Дэ кум чи ча на ре ки)

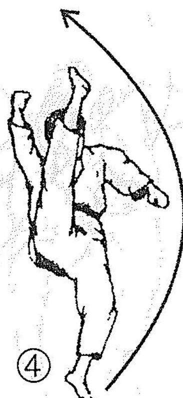
Из основной боевой позиции (левосторонней) выполните блок правым предплечьем снаружи внутрь. Поверните корпус влево и маховым движением поднимите правую ногу вверх по дугообразной траектории слева направо. Моментально опустите ногу прямо вниз, нанося удар пяткой. Верните правую ногу в исходное положение. Удар наносится по ключице и в голову.

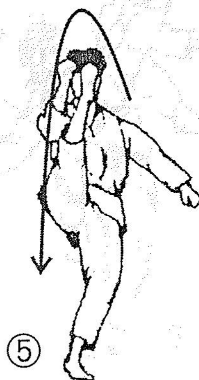


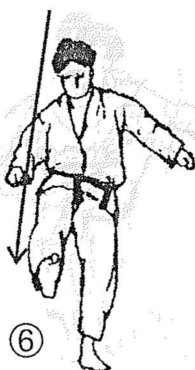








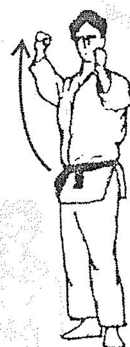


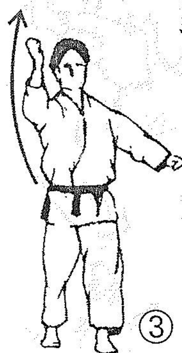


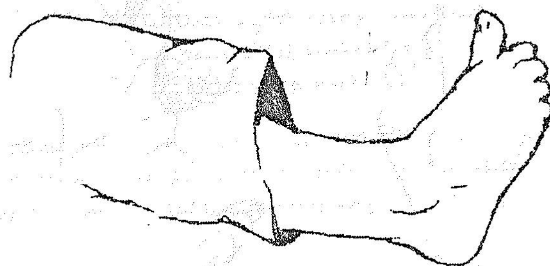
14. Нисходящий удар пяткой по диагонали (разновидность) (Дэ кум чи де ри ча ки)

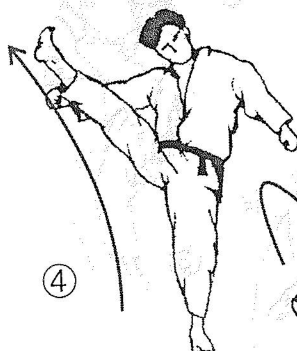
Удар повторяет предыдущий. Отличие заключается в том, что, во-первых, во время его нанесения нога сгибается максимально в коленном суставе, а во-вторых, в конце удара стопа располагается возле живота.











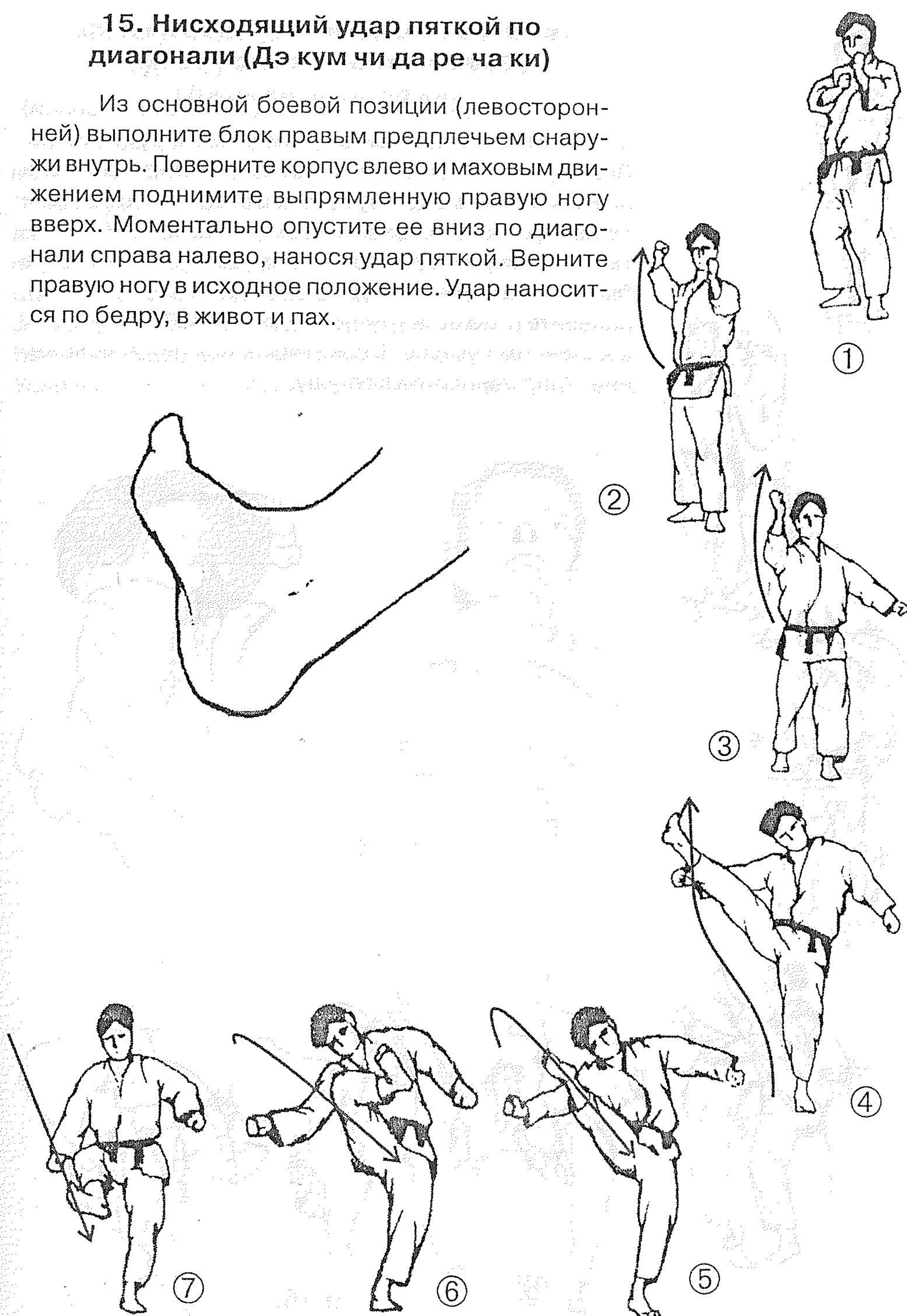




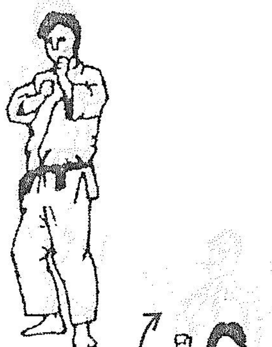


15. Нисходящий удар пяткой по диагонали (Дэ кум чи да ре ча ки)

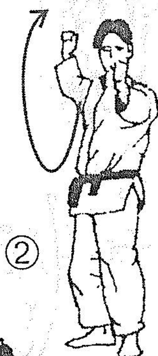
Из основной боевой позиции (левосторонней) выполните блок правым предплечьем снаружи внутрь. Поверните корпус влево и маховым движением поднимите выпрямленную правую ногу вверх. Моментально опустите ее вниз по диагонали справа налево, нанося удар пяткой. Верните правую ногу в исходное положение. Удар наносится по бедру, в живот и пах.

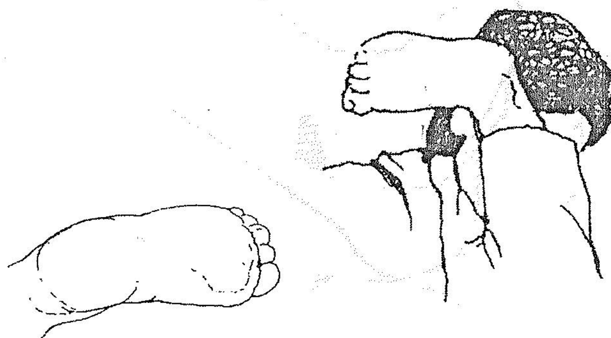


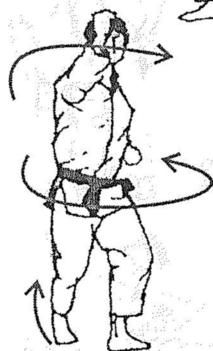
16. Обратный круговой удар пяткой (Дэ кум ча но пе ча дол ре ки)

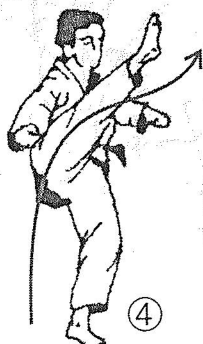


Из основной боевой позиции (левосторонней) выполните блок правым предплечьем снаружи внутрь. Левая рука отводится к талии. Перенесите вес тела на левую ногу, развернув стопу в сторону и поднимите правую ногу вверх маховым движением. Моментально повернитесь на левой стопе так, чтобы пятка была направлена вперед, и, развернув корпус влево, нанесите обратный круговой удар пяткой, сгибая ногу в коленном суставе. Вернитесь в исходное положение. Удар наносится в голову.



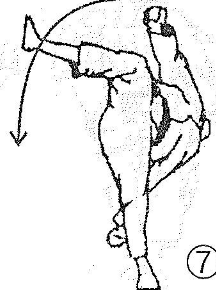










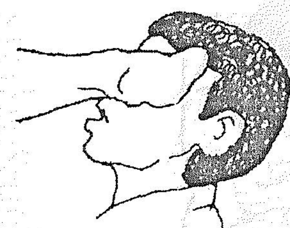


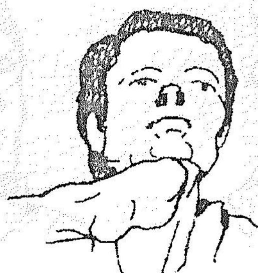
17. Круговой удар подъемом стопы (подушечками пальцев) (Джок ки но пе ча ки)

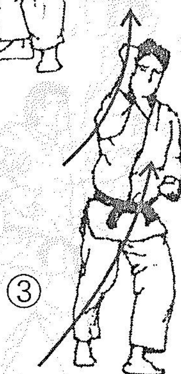
Из основной боевой позиции (левосторонней) выполните блок левым[1] предплечьем снаружи внутрь. Левая рука отводится назад в сторону, при этом кулак разжимается. Поверните левую стопу на 90° влево, поднимите правую ногу, согнутую в коленном суставе, после чего нанесите круговой удар подъемом стопы (подушечками пальцев) на уровне головы. Выполнив удар, верните ногу в исходное положение. Удар наносится в голову, корпус и по бедру

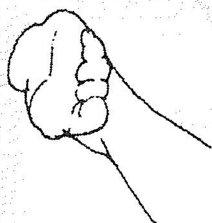


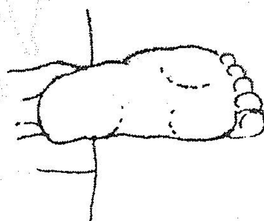


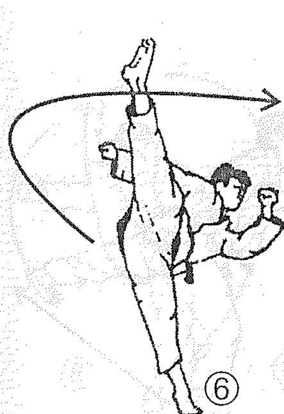


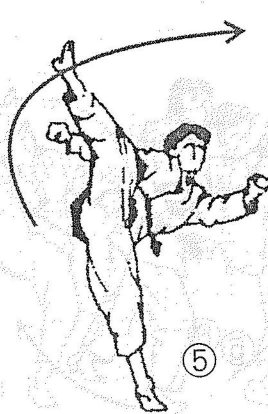


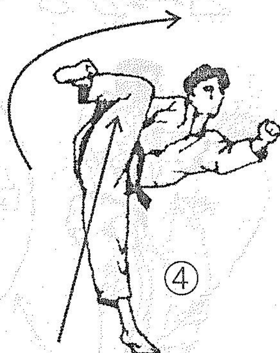




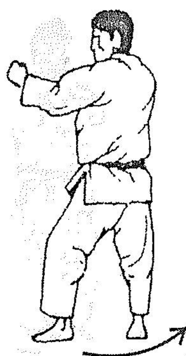




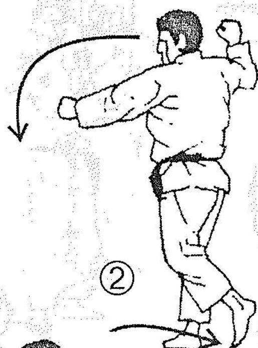




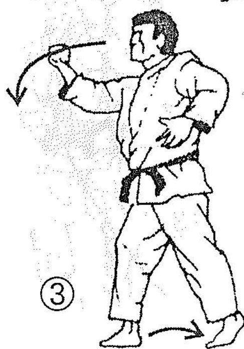
18. Удар ребром стопы назад (Дэ ча ки)

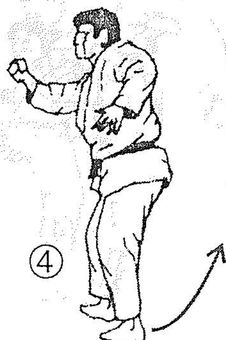


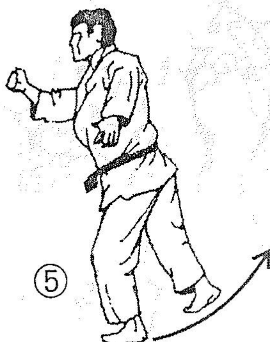
Из основной боевой позиции (левосторонней) выполните блок правым предплечьем, делая шаг левой ногой назад. Перенесите вес тела на левую ногу и нанесите удар ребром правой стопы назад. Вернитесь в исходную позицию. Удар наносится в коленный сустав.

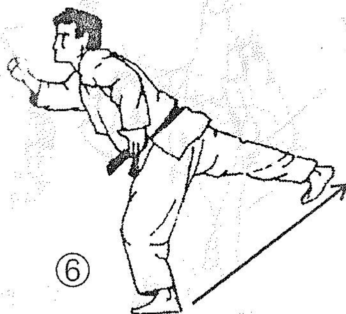






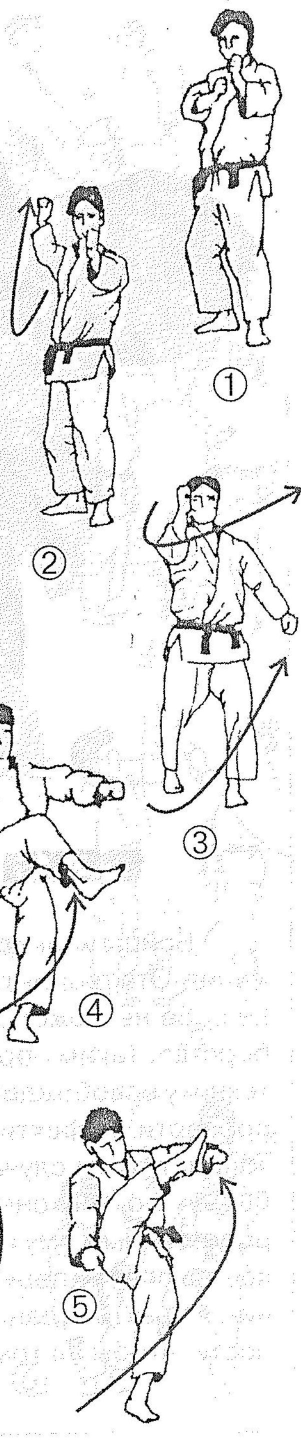




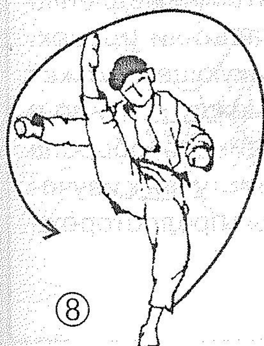


19. Восходящий удар внешней стороной стопы (Бе кьё ча ки)

Из основной боевой позиции (левосторонней) дополните блок правым предплечьем снаружи вовнутрь. Левая рука отводится назад. Перенесите вес тела на левую ногу и маховым движением слева направо нанесите удар внешней стороной стопы по восходящей дугообразной траектории. Удар наносится в голову.

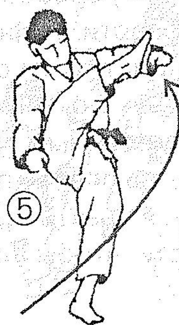










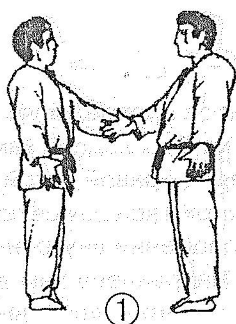


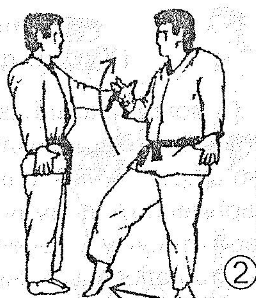
Часть 3

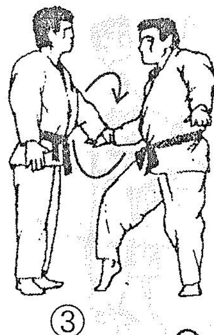


ТЕХНИКИ САМОЗАЩИТЫ

Бойцы хапкидо придерживаются теории непрерывного движения. Эта теория гласит, что ни одна оборонительная техника сама по себе не может обеспечить завершения физического противоборства. Таким образом, боец хапкидо должен сначала выполнить технику освобождения от захвата противника, а затем немедленно провести эффективную контратаку, захват сустава или бросок. Только в этом случае агрессивным действиям атакующего может быть положен конец. В этом и состоит разница между хапкидо и родственным ему айкидо. В хапкидо, в отличие от айкидо, оборона всегда плавно переходит в эффективную атаку. Приступая к изучению и практике данных техник, соблюдайте все меры предосторожности, чтобы не травмировать партнера.

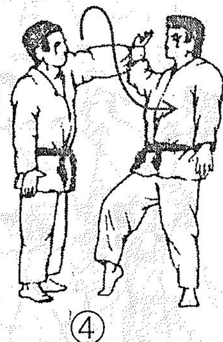


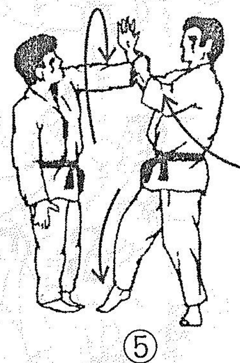


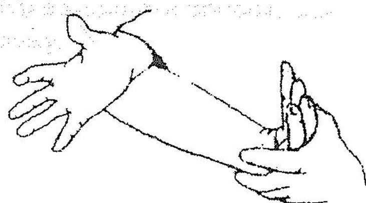


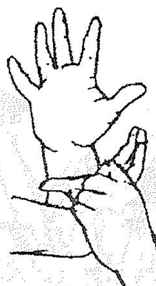
Техника 1
(Кук ки джае ил су)

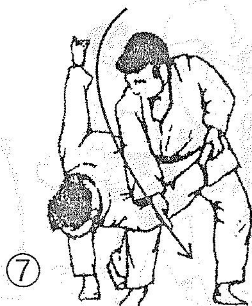
Оппонент захватывает вас за правое запястье. Расставьте выпрямленные пальцы ладони как можно шире, сделайте шаг правой ногой вперед и поднимите руку вверх, вращая ее против часовой стрелки. Движение осуществляется вперед от себя и вверх. Теперь захватите кисть оппонента своей левой рукой. Начните выкручивать его руку, освобождая свою правую. После этого, делая шаг правой ногой вперед, нанесите удар правым предплечьем по локтевому суставу оппонента.

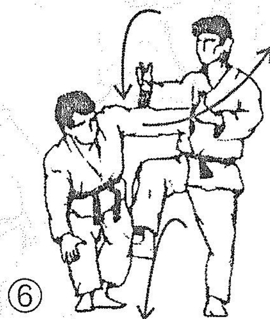


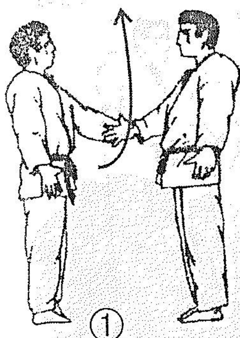






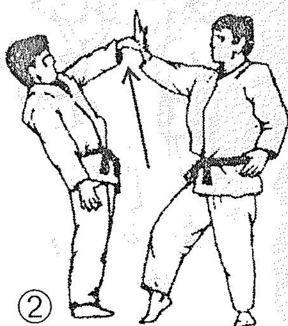


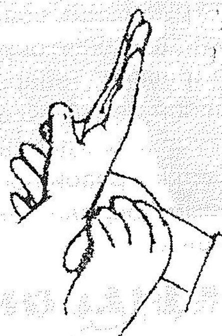


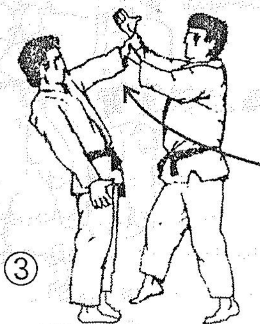


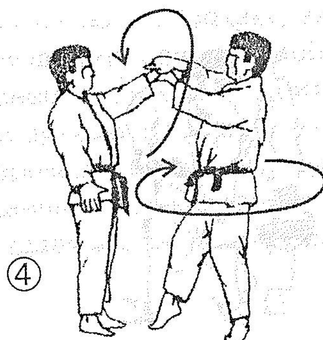
Техника 2
(Кук ки джае е су)

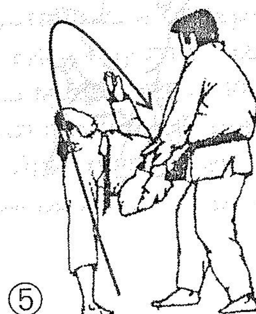
Оппонент захватывает вас за правое запястье. Расставьте выпрямленные пальцы ладони как можно шире, сделайте шаг вперед правой ногой, одновременно поднимая руку вверх и вращая ее по часовой стрелке. В конечном положении внутренняя часть ладони должна быть направлена вам в лицо. Теперь захватите кисть оппонента своей левой рукой, освободите правую руку и захватите ею кисть оппонента. Не останавливаясь, поверните левую руку оппонента наружу, вытягивая ее вниз.

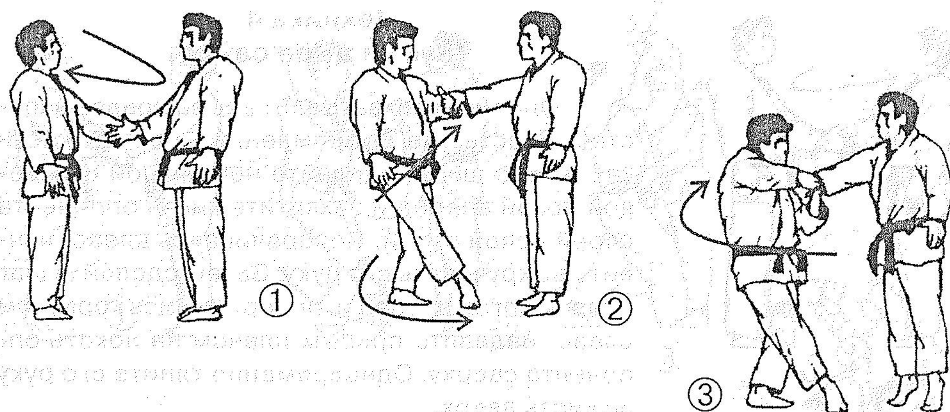






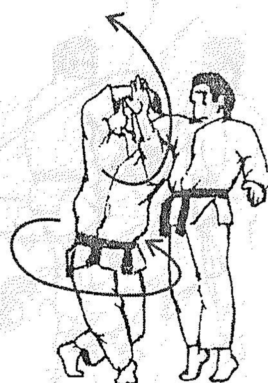


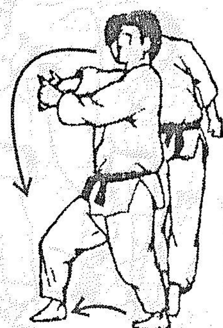


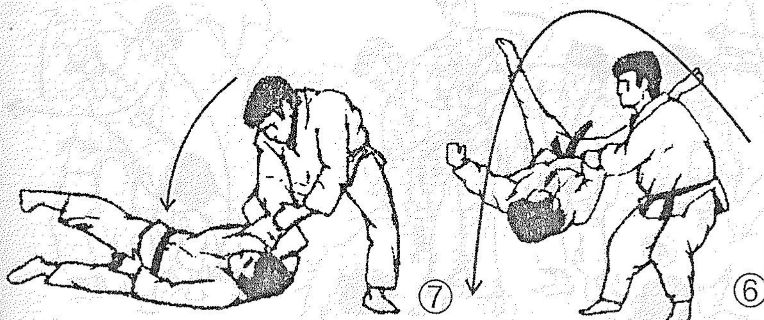


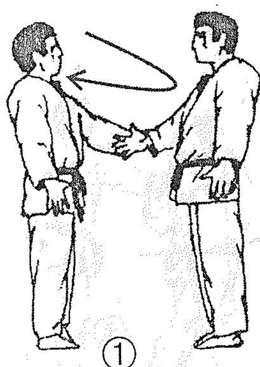
Техника 3
(Кук ки джае сам су)

Оппонент захватывает вас за левое запястье. Расставьте выпрямленные пальцы кисти как можно шире, сделайте шаг правой ногой вперед, поворачивая стопу вправо. Захватите запястье оппонента правой рукой и надавите на его пальцы левой кистью, сгибая их назад. Далее сделайте шаг левой ногой вперед, повернитесь вправо, проводя захваченную руку оппонента над головой и выполните бросок, выкручивая его руку наружу.



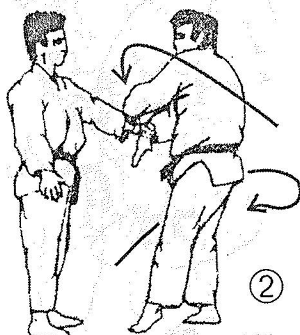


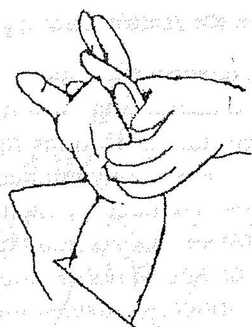


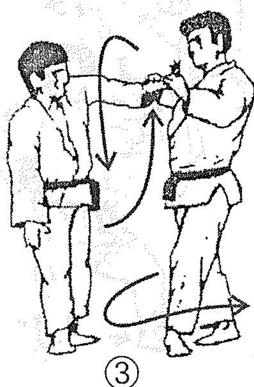


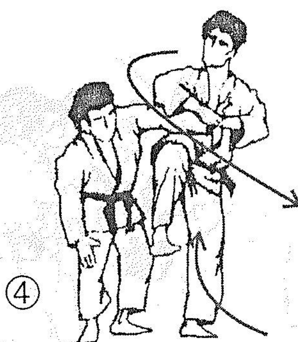
Техника 4
(Кук ки джае сах су)

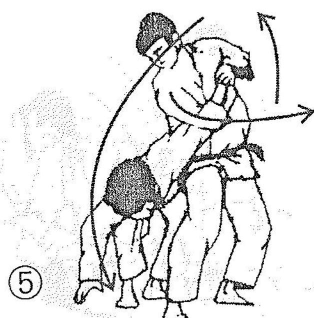
Оппонент захватывает вас за правое запястье. Расставьте выпрямленные пальцы кисти как можно шире, сделайте небольшой шаг левой ногой вперед и захватите кисть оппонента своей левой рукой. Поворачиваясь влево, начните выкручивать его руку. Затем сделайте шаг правой ногой вперед и, повернувшись корпусом влево, надавите правым плечом на локоть оппонента сверху. Одновременно тяните его руку за кисть вверх.

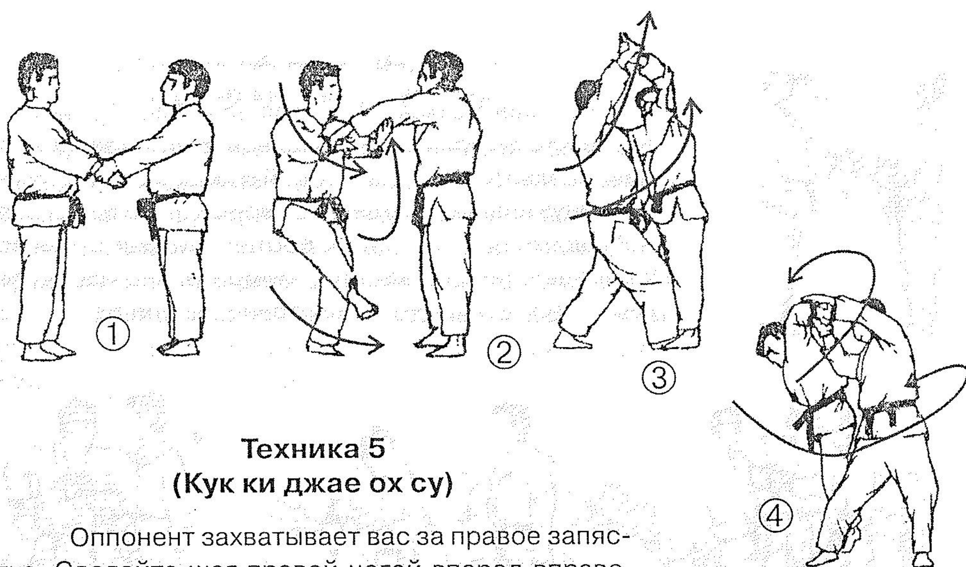






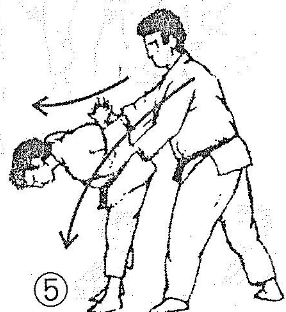


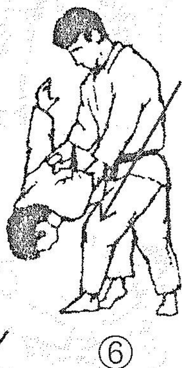


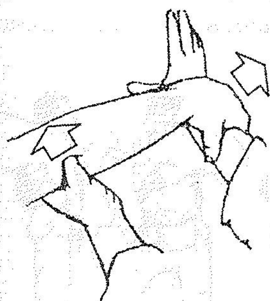


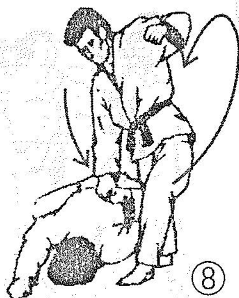
Техника 5
(Кук ки джае ох су)

Оппонент захватывает вас за правое запястье. Сделайте шаг правой ногой вперед вправо, поднимите правую руку немного вверх, а левой захватите локоть оппонента снизу. Начните выкручивать его руку, поднимая ее вверх и делая шаг левой ногой вперед. Повернитесь вправо на 180°, проведите руку оппонента над своей головой и затем потяните вниз. Далее повернитесь еще вправо, сделайте шаг левой ногой вперед, осуществляя болевой замок на запястье. Правая рука давит на внешнюю сторону кисти, а левая рука воздействует на локоть в направлении ладони. Сделайте шаг левой ногой вперед, толкая оппонента вперед вниз. Прижмите его к земле, продолжая осуществлять болевой контроль.



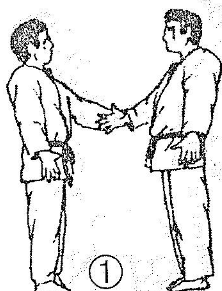




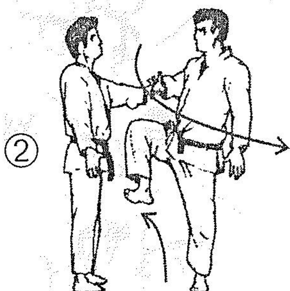


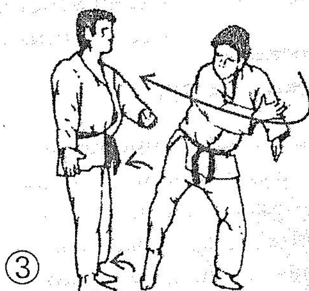


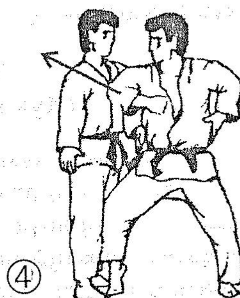
Техника 6 (Да ле ки джае ил су)



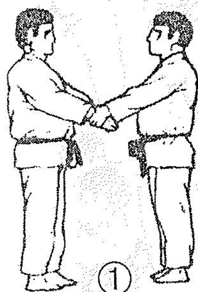
Оппонент захватывает вас за правое запястье. Расставьте выпрямленные пальцы кисти как можно шире, сделайте шаг правой ногой вперед, одновременно потянув правую руку вниз. Во время этого движения необходимо вращать кисть против часовой стрелки. Освободившись от захвата, моментально нанесите удар локтем в солнечное сплетение оппонента.



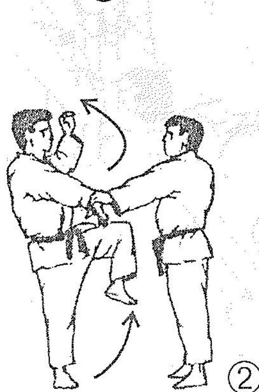


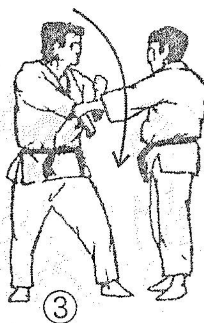


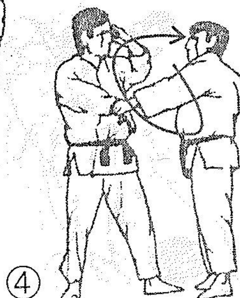
Техника 7 (Да же ки джае е су)

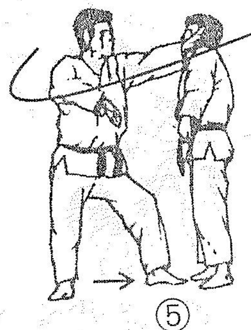


Оппонент захватывает вас за правое запястье. Расставьте выпрямленные пальцы кисти как можно шире и согните руку в запястье. Делая шаг левой ногой вперед, нанесите левым предплечьем удар по внутренней части запястья оппонента. Не останавливаясь, нанесите еще один удар ребром ладони по шее.

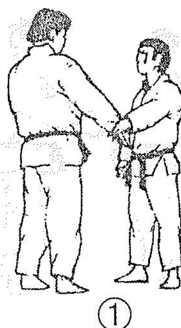




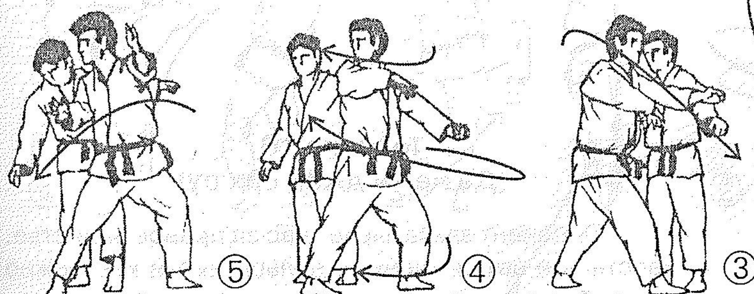




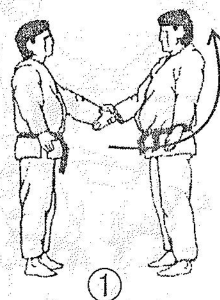
Техника 8
(Да ле ки джае сам су)



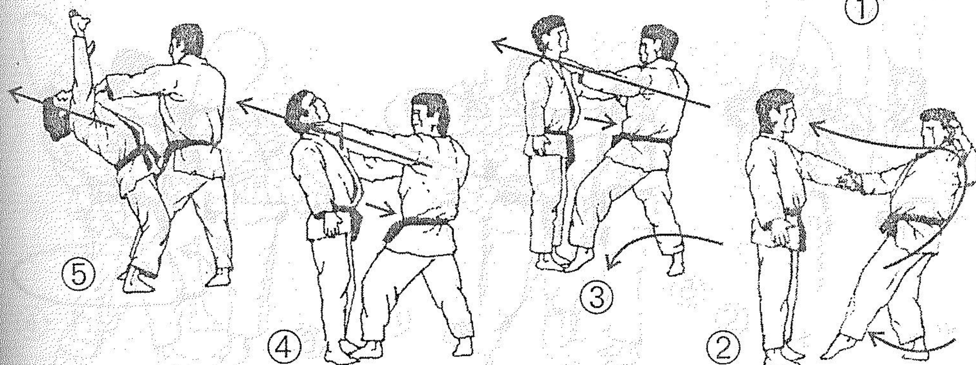
Оппонент захватывает вас за левое запястье. Расставьте выпрямленные пальцы кисти как можно шире и согните руку в запястье. Сделайте шаг правой ногой вперед, нанося левым предплечьем удар сверху вниз по внутренней части запястья оппонента. Освободившись от захвата, сделайте шаг левой ногой вперед, повернитесь вправо и нанесите удар правым локтем в его солнечное сплетение.

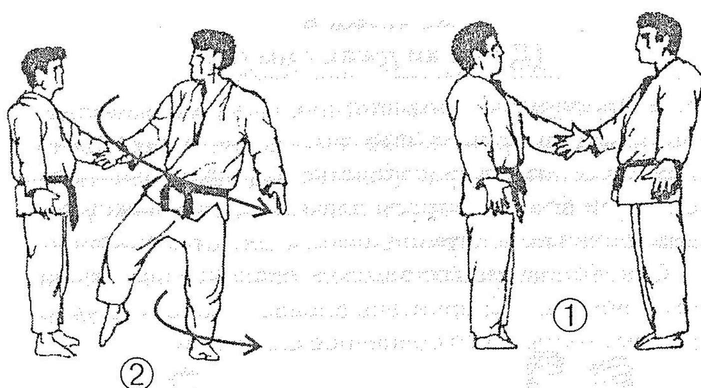


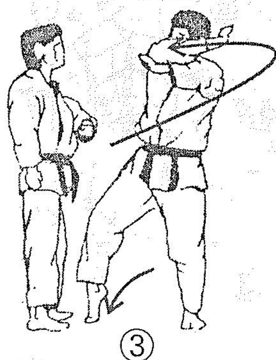
Техника 9
(Да ле ки джае ох су)



Оппонент захватывает вас за правое запястье. Сделайте шаг левой ногой вперед и нанесите удар «пастью тигра» в горло. Одновременно потяните оппонента на себя за левую руку.

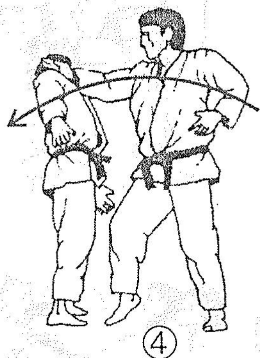


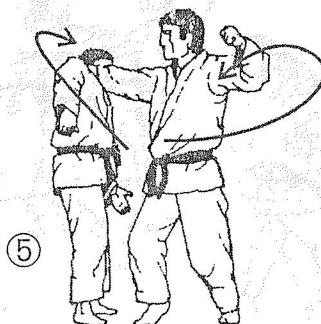


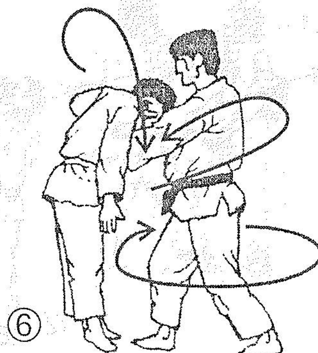


Техника 10
(Да ле ки джае сах су)

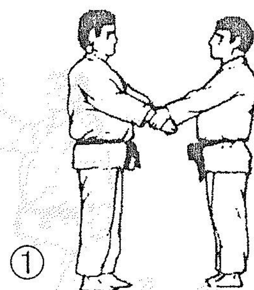
Оппонент захватывает вас за правое запястье. Расставьте выпрямленные пальцы кисти как можно шире. Теперь сделайте шаг правой ногой вперед и потяните захваченную руку на себя, освобождая ее. Не останавливаясь, нанесите удар ребром ладони в шею оппонента, затем захватите его за плечо и нанесите еще один удар, но уже левым кулаком в корпус.



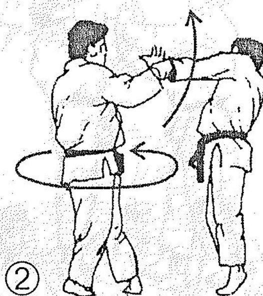


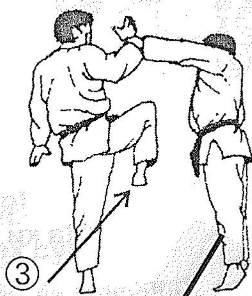


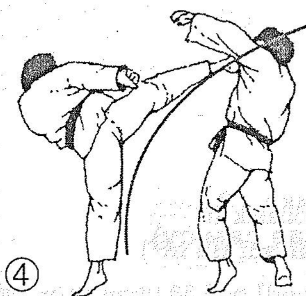
Техника 11
(Ча ки джае ил су)



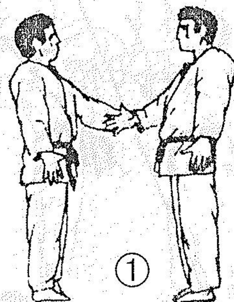
Оппонент захватывает вас за правое запястье. Растопырьте пальцы правой руки, сделайте шаг левой ногой вперед, одновременно поднимая правую руку вверх. Перенесите вес тела на левую ногу, а правую поднимите вверх и моментально нанесите боковой удар в грудь оппонента.



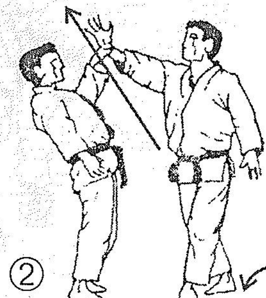


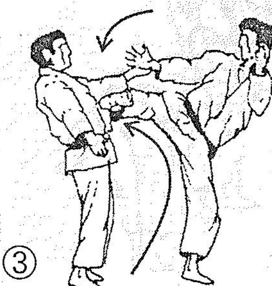


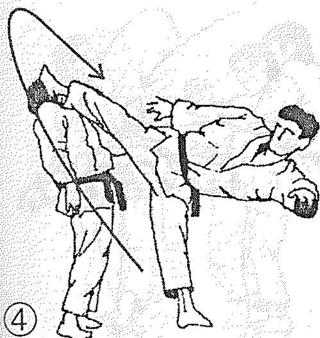
Техника 12
(Ча ки джае е су)

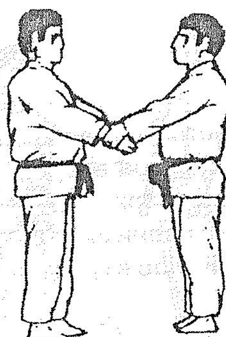


Оппонент захватывает вас за правое запястье. Поднимите захваченную руку вверх на уровень головы, сделайте шаг левой ногой вперед и нанесите обратный круговой удар правой пяткой в голову оппонента.

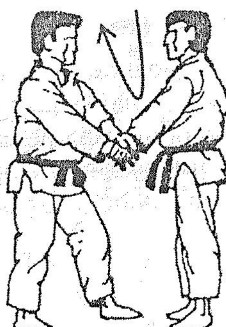




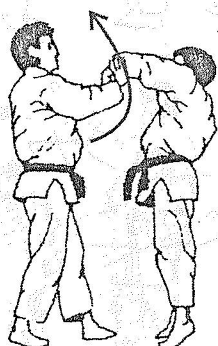




①



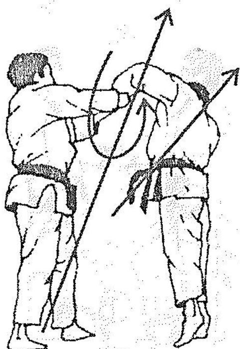
②



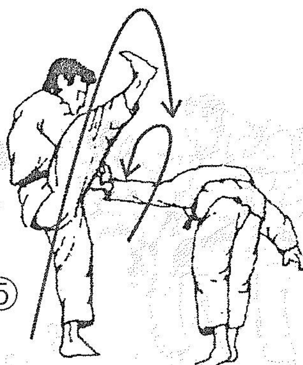
③

Техника 13
(Ча ки джае сам су)

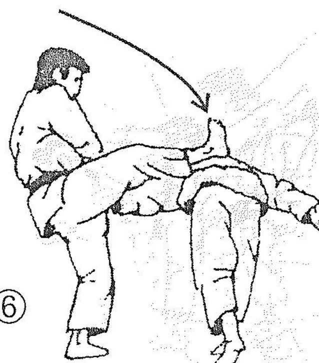
Оппонент захватывает вас за правое запяс
тье. Сделайте шаг левой ногой вперед, одновре
менно захватывая запястье оппонента левой ру
кой. Правую руку поднимите вверх по дуге и за
ватите его запястье. Теперь потяните руку оппо
нента вниз и нанесите правой пяткой нисходящи
удар по спине.



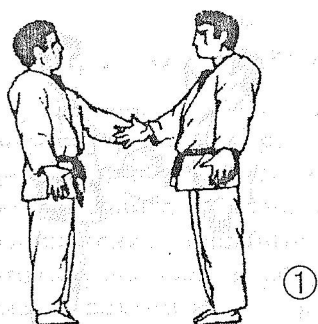
④

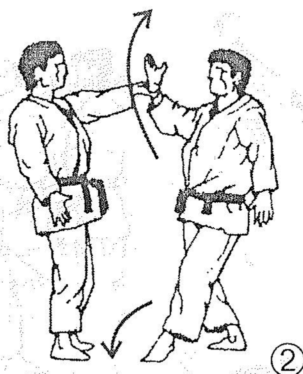


⑤



⑥

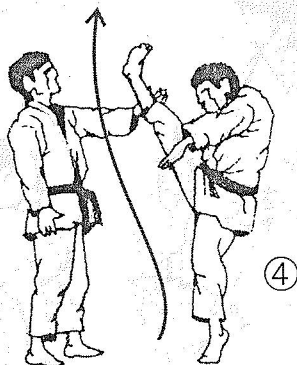

①

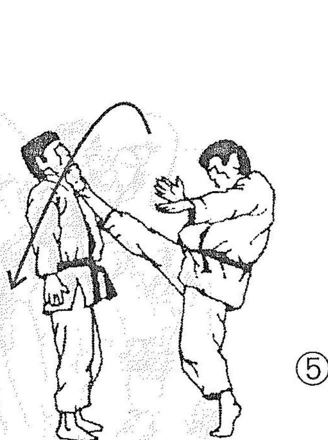

②

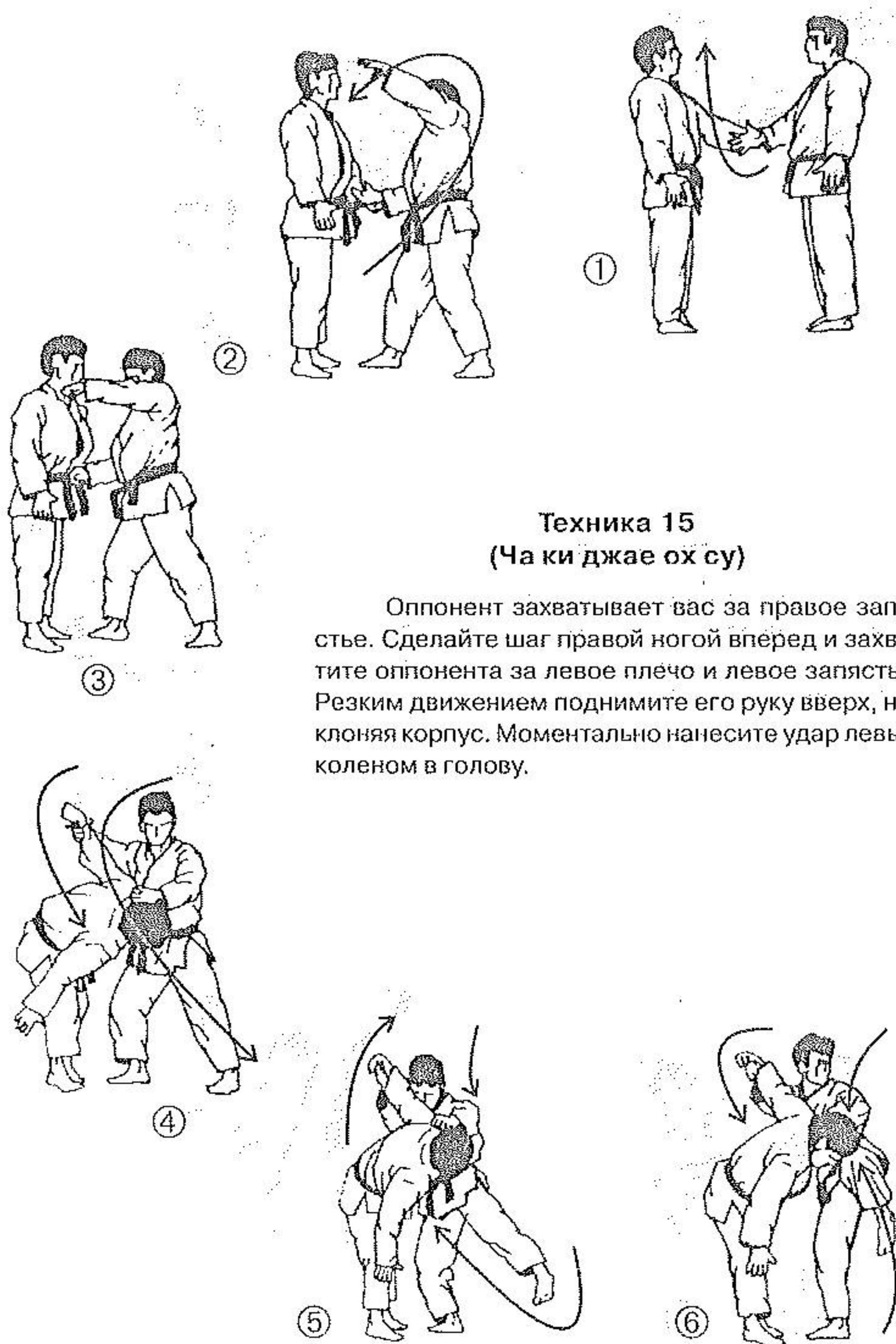
Техника 14
(Ча ки джае сах су)

Оппонент захватывает вас за левое запястье. Поднимите правую руку вверх, растопыривая пальцы, сделайте шаг левой ногой вперед и нанесите нисходящий удар пяткой в грудь.


③


④


⑤

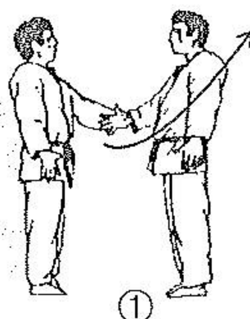


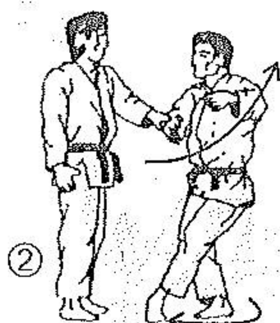
Техника 15
(Ча ки джае ох су)

Оппонент захватывает вас за правое запястье. Сделайте шаг правой ногой вперед и захватите оппонента за левое плечо и левое запястье. Резким движением поднимите его руку вверх, наклоняя корпус. Моментально нанесите удар левым коленом в голову.

Техника 16
(Дун джи ки джае ил су)

Оппонент захватывает вас за правое запястье. Выпрямите пальцы и расставьте их как можно шире. Сделайте шаг левой ногой вперед, захватите левую руку оппонента за запястье и повернитесь влево. Поворачиваясь, сделайте шаг правой ногой. Положите руку оппонента себе не плечо и нанесите удар правым локтем в голову. Не останавливаясь выполните бросок через плечо, опрокидывая оппонента на землю.

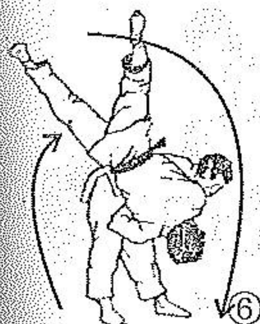


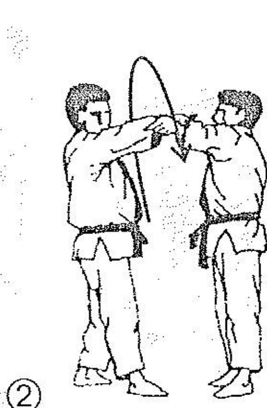


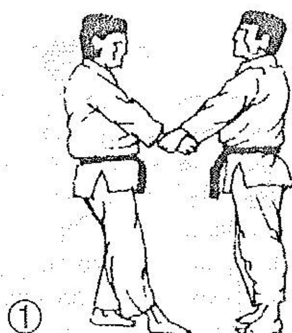








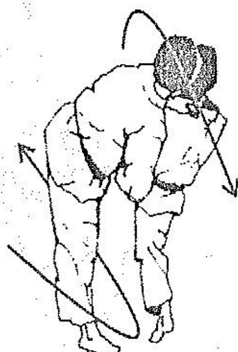


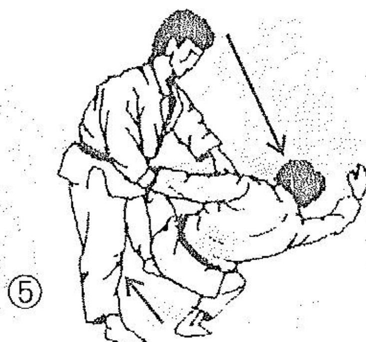


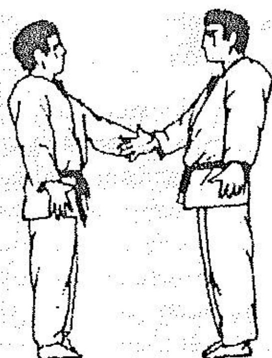
Техника 17
(Дун джи ки джае е су)

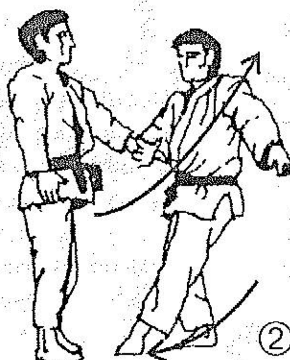
Оппонент захватывает вас за запястье. Сделайте шаг левой ногой вперед и поднимите правую руку вверх, захватывая оппонента за ле вое запястье изнутри. Потяните его за руку на себя и одновременно нанесите удар левой ладо нью в плечо. Правой ногой нанесите удар в подколенный сгиб левой ноги оппонента, опрокиды вая его на землю.



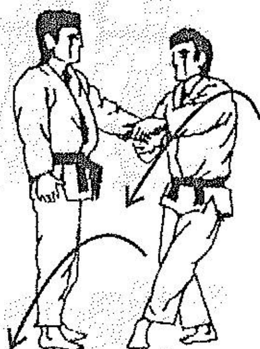




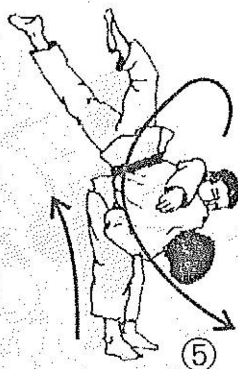

①

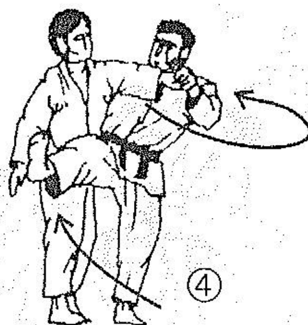

②

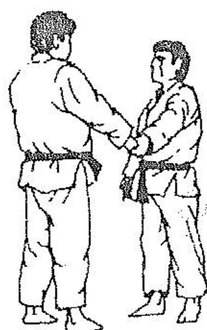
Техника 18
(Дун джи ки джае сан су)


③

Оппонент захватывает вас за правое запястье. Выпрямите пальцы кисти и расставьте их как можно шире. Сделайте шаг левой ногой вперед, развернув стопу пальцами влево, захватите руку оппонента своей левой рукой в районе запястья, после чего освободите правую руку от захвата и сделав шаг правой ногой вперед, выполните бросок через бедро.


⑤

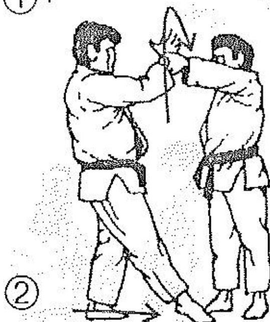

④



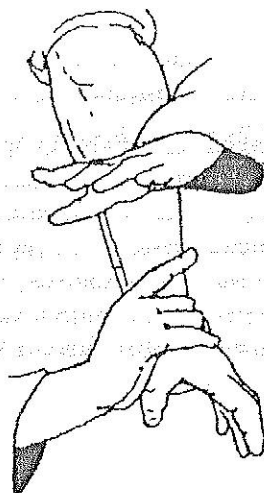
①

Техника 19
(Дун джи ки джае ох су)

Оппонент захватывает вас за правое запястье. Выпрямите пальцы кисти и расставьте их как можно шире. Сделайте шаг правой ногой вперед, одновременно поднимая захваченную руку вверх и вытягивая на себя. Захватывая руку оппонента за запястье, сделайте шаг правой ногой и проведите свою левую руку под левой рукой оппонента. Теперь согните руку в локтевом суставе и, повернувшись вправо, выполните бросок через плечо.

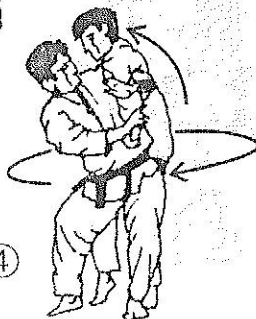


②





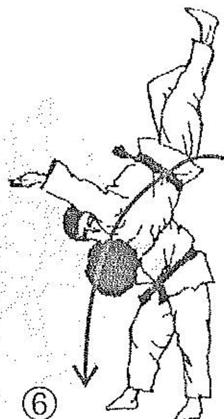
③



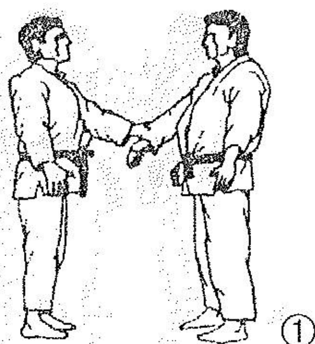
④



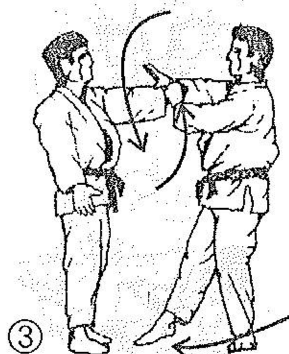
⑤



⑥

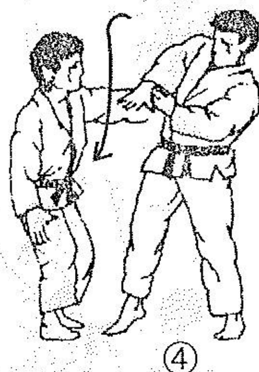


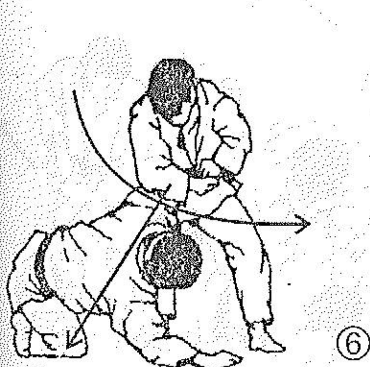


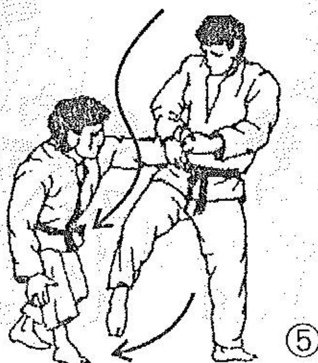


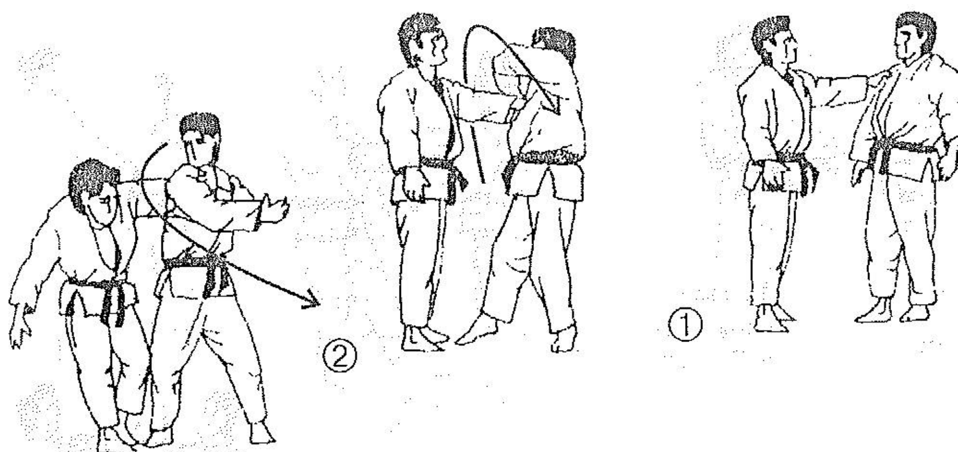
Техника 20
(Со май джае ил су)

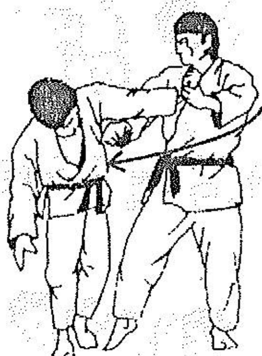
Оппонент захватывает вас за правое запястье. Выпрямите пальцы кисти и расставьте их как можно шире. Сделайте шаг правой ногой вперед, захватывая левой рукой кисть оппонента за большой палец. Не останавливаясь, выполните вращательное движение правой кистью вправо, вверх и затем вниз, осуществляя давление на запястье оппонента. Сделайте еще один шаг правой ногой вперед и, используя вес тела, надавите на руку оппонента. Прижмите его к земле, продолжая контролировать.





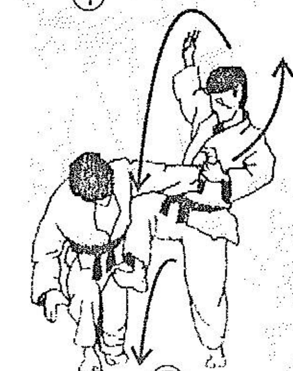






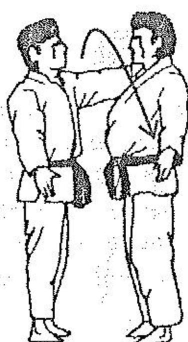
Техника 21
(Юк джа джае ил су)

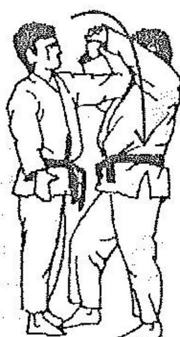
Оппонент захватывает вас за правое плеч Захватите его кисть своей левой рукой, одновр менно делая шаг правой ногой. Резко поверн тесь влево, выкручивая руку оппонента и нада ливая правым плечом сверху вниз на его предпл чье. Далее нанесите удар ребром правой ладо по ребрам. Не останавливаясь, сделайте ещ один шаг правой ногой вперед и нанесите руб щий удар сверху вниз ребром правой ладони локтевому суставу оппонента.

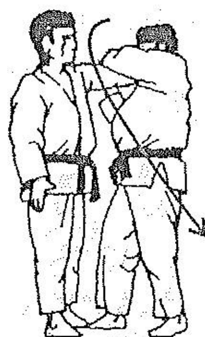







①

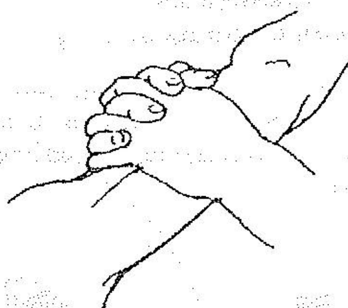

②


③

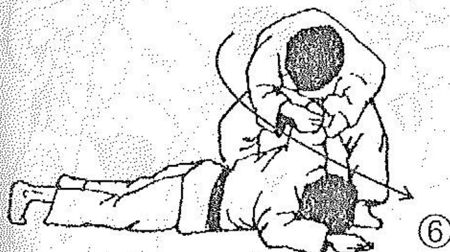
Техника 22
(Мок дуе джае е су)

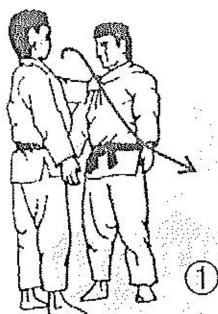
Оппонент захватывает вас за правое плечо. Сделайте шаг правой ногой вперед, соедините пальцы обеих рук и захватите руку оппонента ладонями в области локтевого сустава. Поворачиваясь влево, выкрутите его руку так, чтобы локтевой сустав оказался направленным вверх, а затем надавите на него сверху вниз. Опрокиньте оппонента лицом на землю, продолжая контролировать.


④



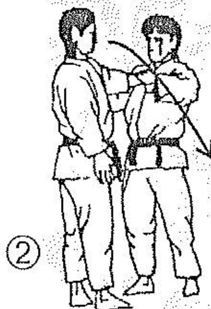

⑤

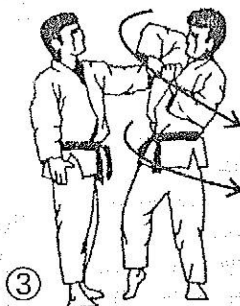

⑥

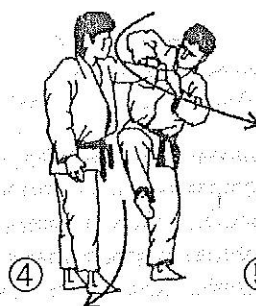


Техника 23
(Мук сал ба ро джае ил су)

Оппонент захватывает вас за лацкан. Захвати те его кисть своей левой рукой. Одновременно пра вой рукой захватите запястье оппонента сверху. Сде лайте шаг правой ногой вперед и выкрутите наруж так, чтобы локтевой сустав был направлен вверх. На давите на запястье оппонента, осуществляя контрол над его действиями.

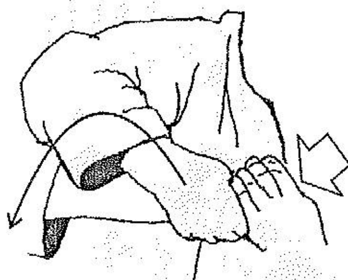








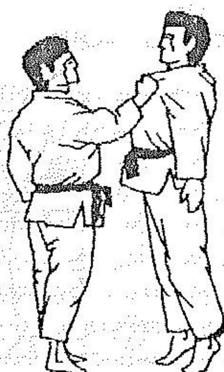
Техника 24
(Мук сал бо ро джае е су)

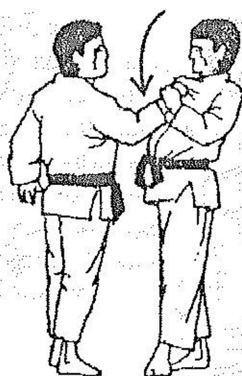


Данный прием схож с предыдущим. Отл чие заключается в том, что в конечной фазе да ление осуществляется предплечьем на локтев сустав оппонента.



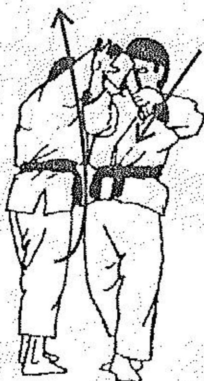


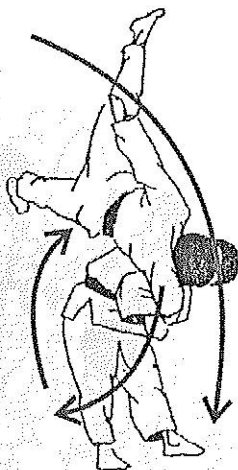


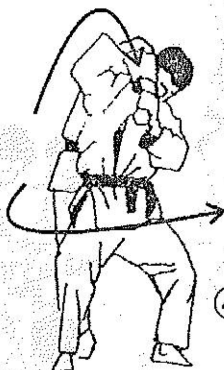


Техника 25
(Мак сал квок кё джае ил су)

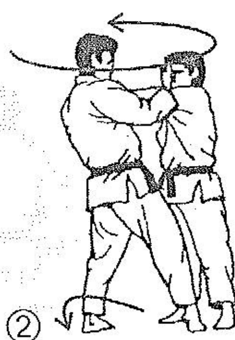
Оппонент захватывает вас за лацкан. Захватите его кисть своей левой рукой, а правой захватите его локоть снизу. Поворачиваясь влево, выкрутите руку оппонента, поднимая локоть вверх. Далее сделайте шаг правой ногой вперед, прижмите его руку к своему плечу и выполните бросок через плечо.

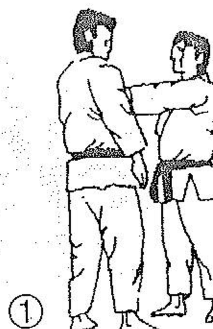


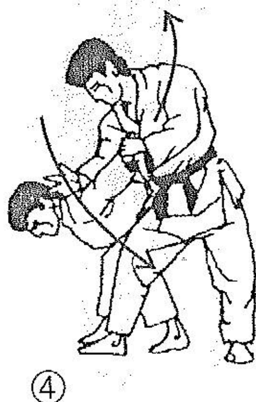






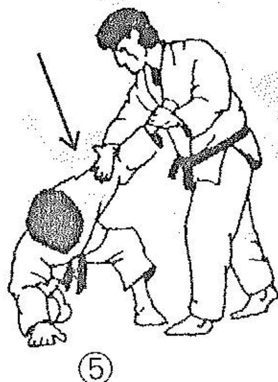


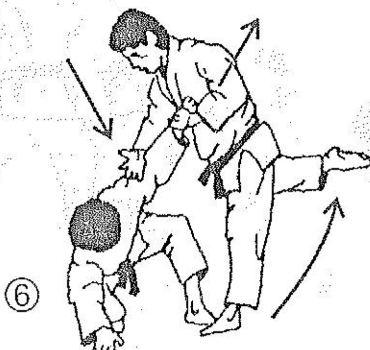


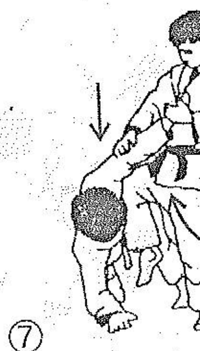


Техника 26
(Мук сал юп ю ро джае су)

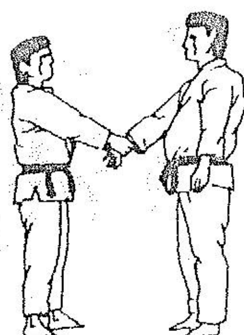
Оппонент захватывает вас за лацкан. За
тите его кисть левой рукой, делая шаг правой
гой вперед. Повернитесь влево и начните да
ребром правой ладони на локтевой сустав о
нента. Сделайте шаг левой ногой назад по д
поворачиваясь влево и продолжая давить вни
его локтевой сустав. Перенесите вес тела на
вую ногу, а правой нанесите удар в корпус, исп
зуя коленный сустав.



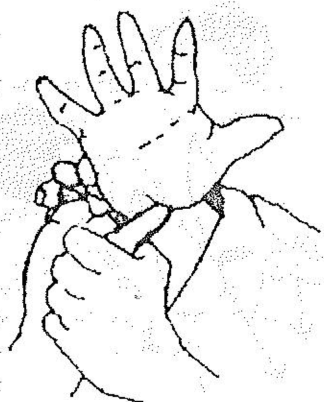


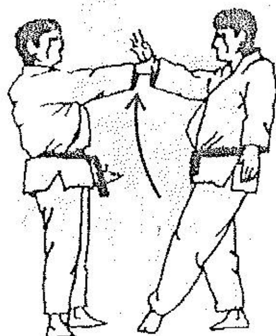


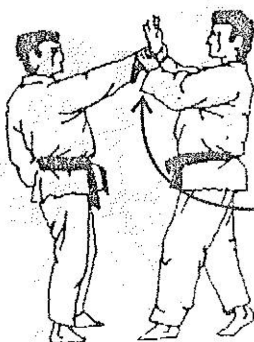
Техника 27
(Юк сон мок джае ил су)

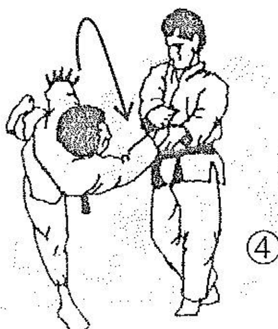

①

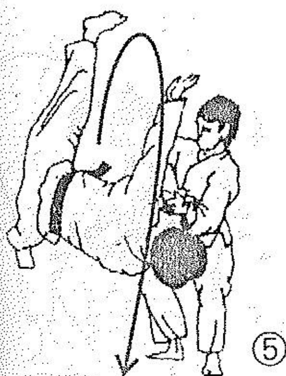
Оппонент захватывает вас за правое запястье. Выпрямите пальцы кисти, расставляя их как можно шире. Сделайте шаг левой ногой вперед, одновременно поднимая правую руку вверх и вращая кисть против часовой стрелки. Теперь захватите кисть оппонента левой рукой и поворачиваясь корпусом влево начните выкручивать его кисть против часовой стрелки. Правой рукой давите на внешнюю сторону кисти. Выкручивая руку оппонента, опрокиньте его на землю.

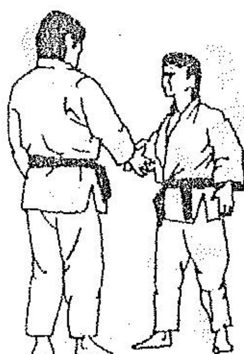



②


③

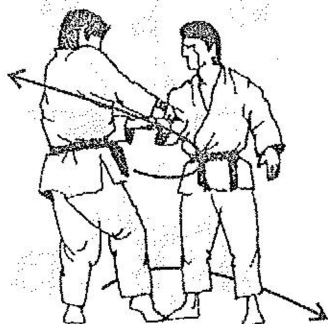

④

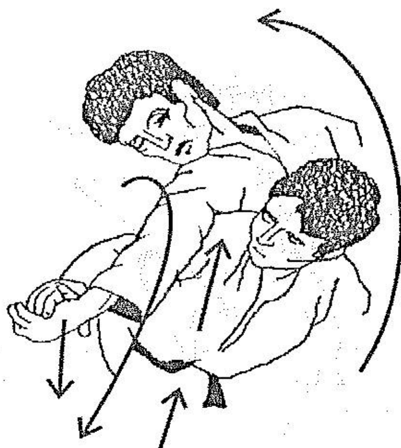

⑤

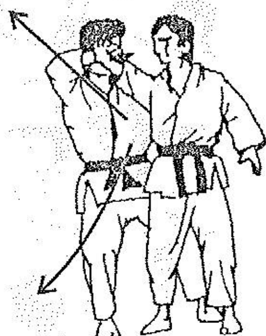

①

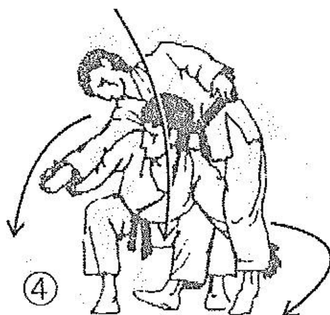
Техника 28
(Юк сон мок джае сам су)

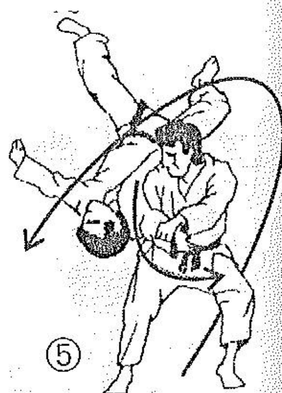
Оппонент захватывает вас за правое запястье, Выпрямите пальцы кисти и расставьте их'как можно шире. Сделайте шаг правой ногой вперед и захватите руку оппонента за запястье правой рукой. Теперь сделайте шаг левой ногой за его ноги. Присядьте, просуньте левую руку между ног оппонента и захватите его левую ногу. Не останавлива-, ясь, выпрямитесь и перебросьте оппонента через спину.

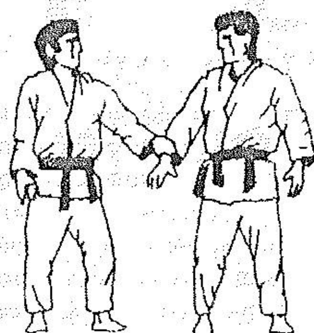

②

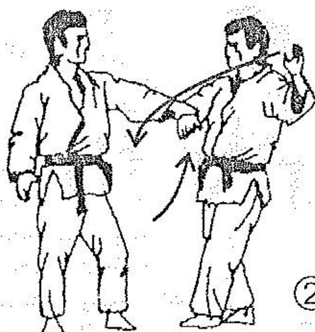



③


④


⑤

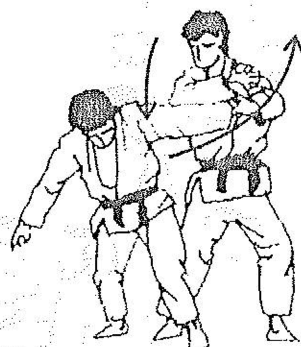

①

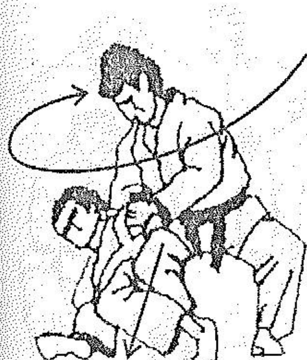

②

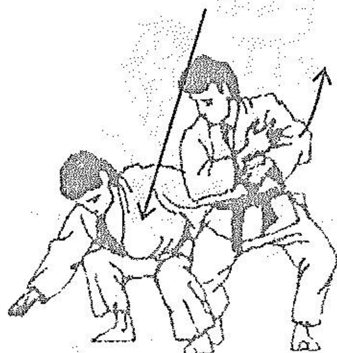

③

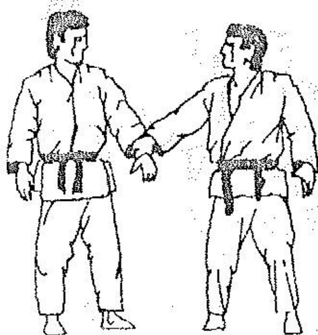
Техника 29
(Юп сон мок джае сах су)

Оппонент захватывает вас за правое запястье сбоку. Расставьте выпрямленные пальцы кисти в стороны. Сделайте шаг левой ногой вперед и поднимите захваченную руку на уровень солнечного сплетения. Теперь захватите кисть оппонента своей левой рукой, после чего, делая шаг правой ногой вперед, надавите правым локтем на локтевой сустав оппонента сверху вниз. Одновременно надавите правым коленом на его левую икроножную мышцу у основания возле подколенного сгиба.


④

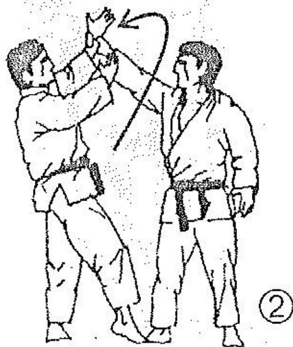

⑥

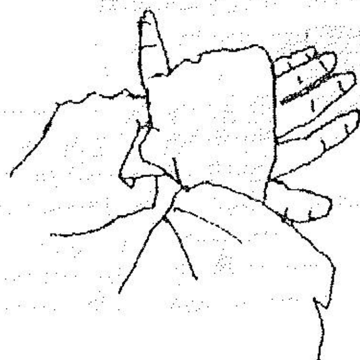

⑤

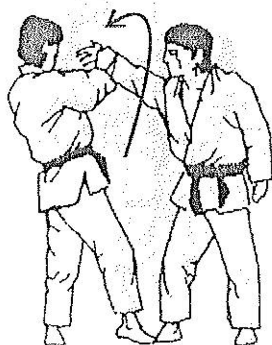

①

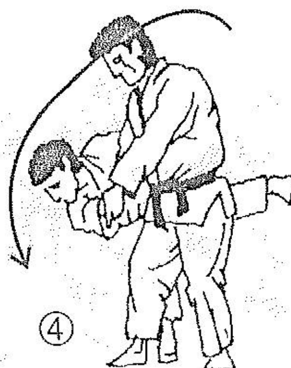
Техника 30
(Юп сан мок джае ох су)

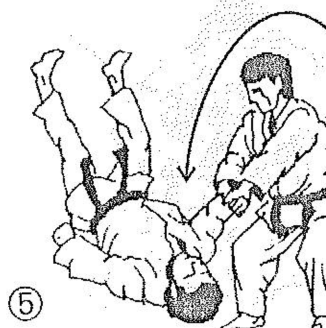
Оппонент захватывает вас за левое запястье сбоку. Расставьте пальцы в стороны и делая шаг правой ногой вперед поднимите захваченную руку вверх над головой. Захватите руку оппонента за запястье своей правой рукой. Освободив левую руку, захватите ею кисть противника с внешней стороны. Теперь повернитесь влево на 180° и, выкручиваю наружу кисть, опрокиньте оппонента на землю.

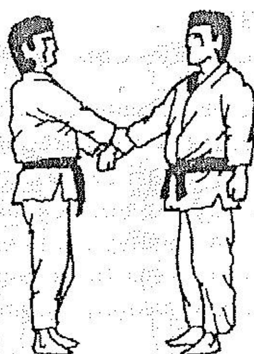

②

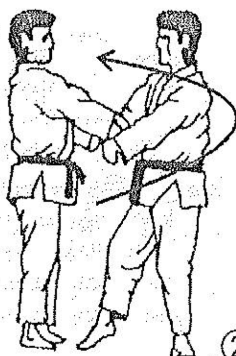



③

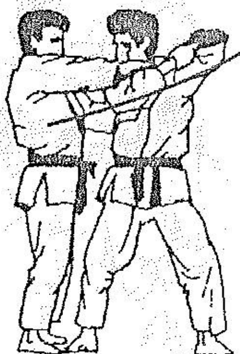

④


⑤

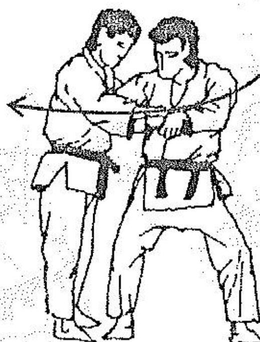


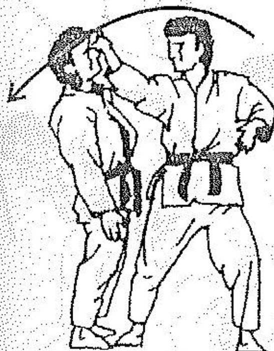


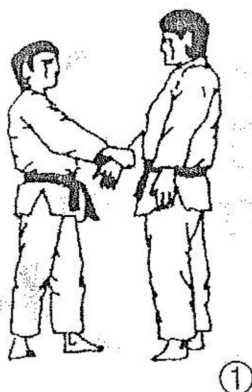
Техника 31
(Ду сон ю ро хан сон мок джае е су)



Оппонент захватывает вас за правое запястье обеими руками. Расставьте пальцы кисти в стороны, сделайте шаг правой ногой вперед и захватите свою правую кисть левой рукой. Теперь повернитесь влево и потяните захваченную (правую) руку в сторону, освобождаясь от захвата. Не останавливаясь, нанесите правым локтем удар в грудь или солнечное сплетение, после чего моментально нанесите удар обратной стороной кулака в голову оппонента.

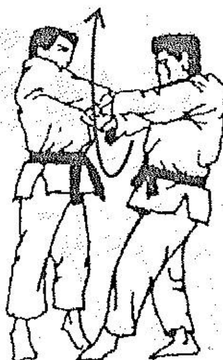


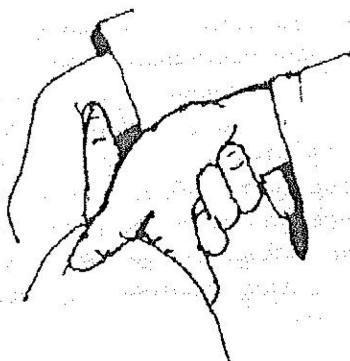


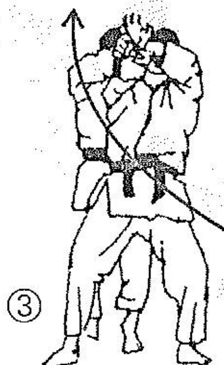

①

Техника 32
(Ду сон ю ро хан сон мок джае сам су)

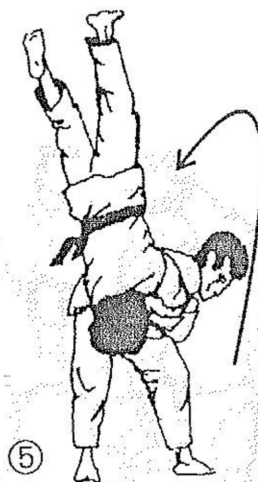
Оппонент захватывает вас за правое запястье обеими руками. Расставьте пальцы кисти в стороны, сделайте шаг левой ногой вперед и захватите левую кисть оппонента своей левой рукой. Теперь сделайте шаг правой ногой вперед и, поворачиваясь влево, поднимите руки вверх на уровень головы. Не останавливаясь, освободите правую руку от захвата и выполните бросок через плечо.

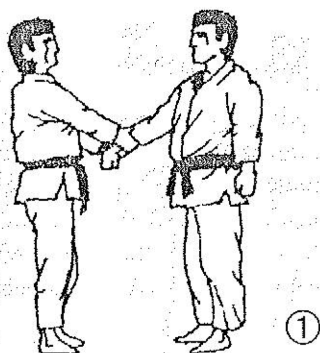

②

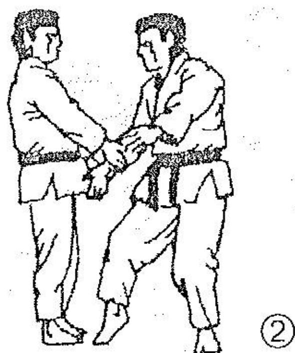



③


④

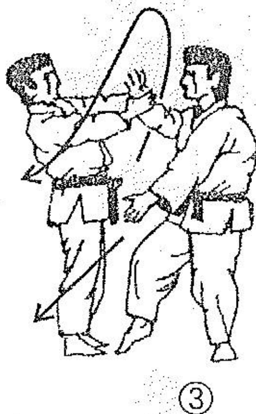

⑤

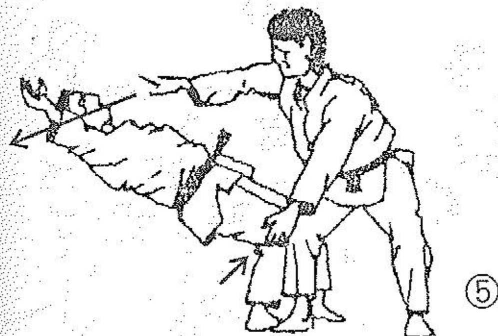

①


②

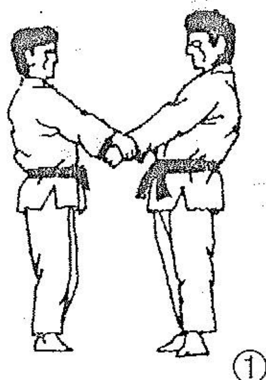
Техника 33
(Ду сон ю хан сон мок джае сах су)

Оппонент захватывает вас за правое запястье обеими руками. Расставьте пальцы кисти в стороны, сделайте шаг правой ногой вперед и потяните правую руку вниз. Не останавливаясь, начните поднимать эту руку по дуге вправо-вверх. Теперь надавите вперед в направлении груди оппонента, одновременно захватив его за левую ногу в области коленного сустава. Толкая вперед, опрокиньте противника на землю.


③

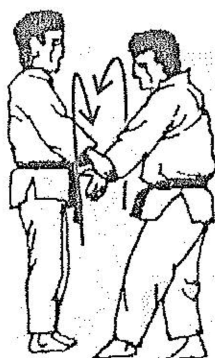

⑤

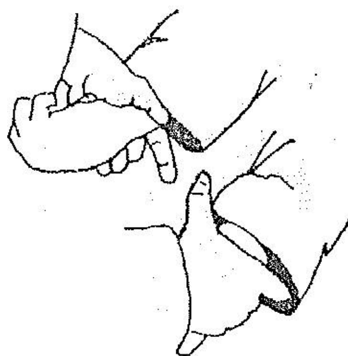

④

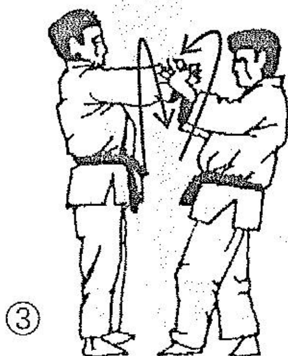


Техника 34
(Ду сон ю ро ду сон мок джае ил су)

Оппонент захватывает вас за оба запястья. Расставьте пальцы кистей в стороны. Сделайте шаг левой ногой впэред, вытягивая руки вниз. Теперь поднимите их через стороны вверх и захватите оба запястья оппонента. Выкручивая его руки, потяните их вниз и в стороны, одновременно нанося удар правым коленом в солнечное сплетение.

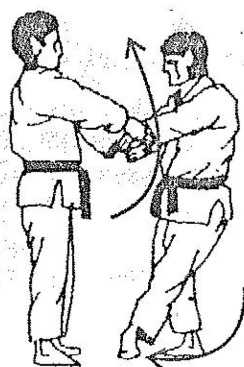


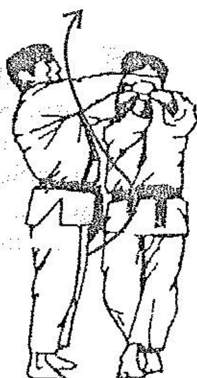








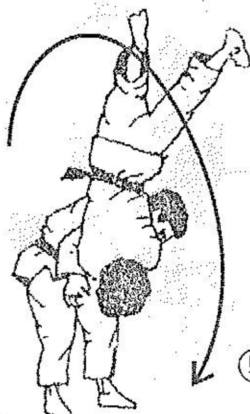


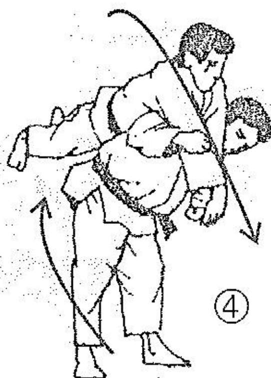


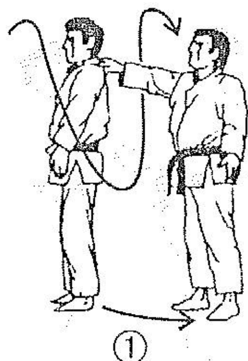
Техника 35
(Ду сон ю ро ду сон мок джае сам су)



Оппонент захватывает вас за оба запястья. Сделайте шаг левой ногой вперед, разворачивая стопу пальцами влево и захватите его левое запястье своей левой рукой. Поворачиваясь влево, и делая шаг правой ногой вперед, поднимите руки вверх и опустите на свое правое плечо. Освободите правую руку, захватите ею правый бицепс, после чего выполните бросок через плечо.

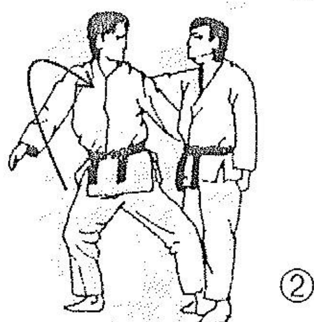


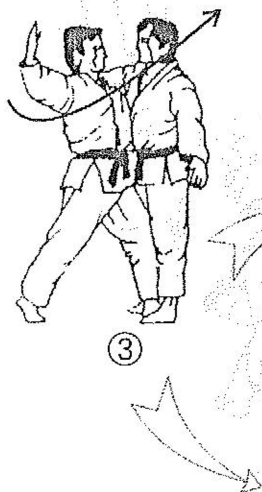


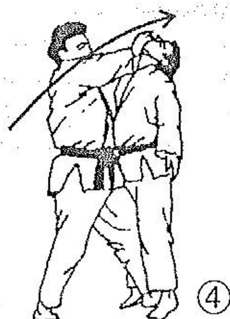

①

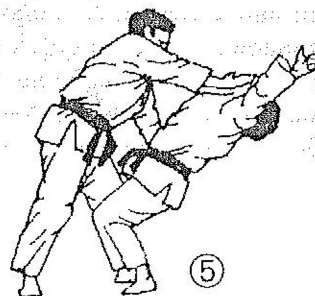
Техника 36
(Ду мок джае ил су)

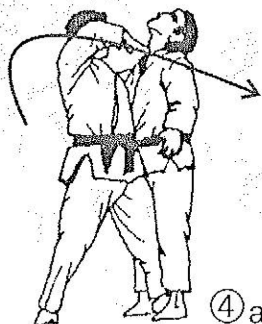
Оппонент захватывает вас за ворот сзади. Повернитесь назад и сделайте шаг левой ногой вперед, ставя ее между ног оппонента. Обхватите его за спину левой рукой сзади, после чего нанесите удар основанием правой ладони в подбородок. В другом варианте нанесите удар кончиками пальцев в горло.

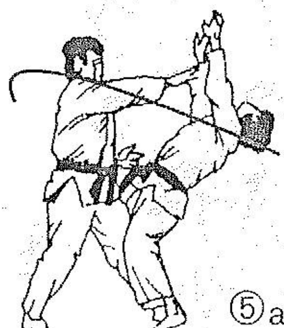

②

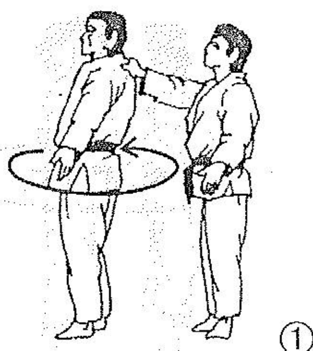

③


④

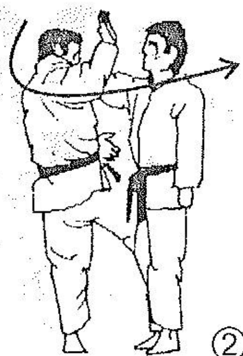

⑤


④а


⑤а



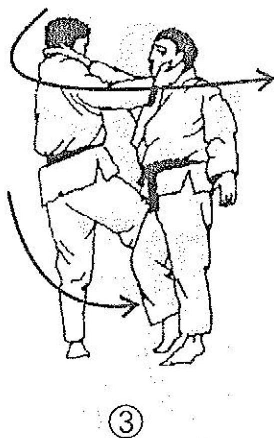
①



②

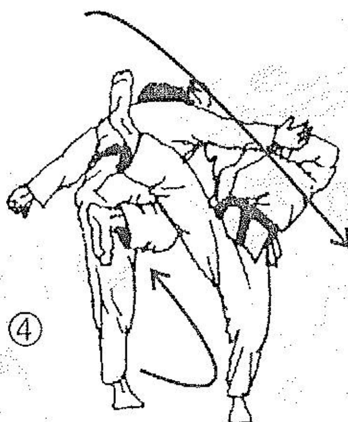
Техника 37
(Ду мок джае е су)

Оппонент захватывает вас за ворот сзади. Сделайте шаг левой ногой назад и повернитесь вправо. Не останавливаясь нанесите удар ребром правой ладони в шею оппонента, одновременно подсекая его правую ногу.



③





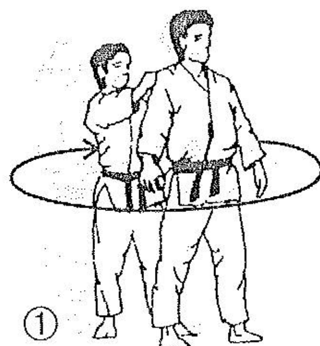
④



③



②



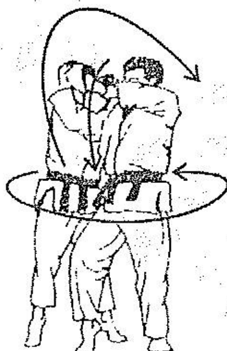
①

Техника 38
(Ду янг ук га джае ил су)



④

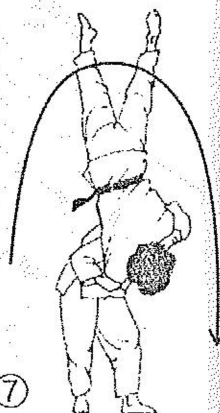
Оппонент захватывает вас за правое плечо сзади. Повернитесь вправо, опуская правое плечо и делая небольшой шаг левой ногой назад. Моментально нанесите удар правым кулаком снизу вверх в подбородок оппонента. Теперь захватите его правое запястье левой рукой. Правой рукой захватите правый локоть. Не останавливаясь, выполните бросок через плечо, опрокидывая оппонента на землю.



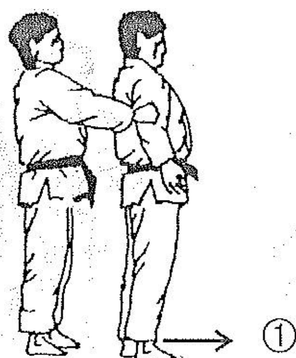
⑤

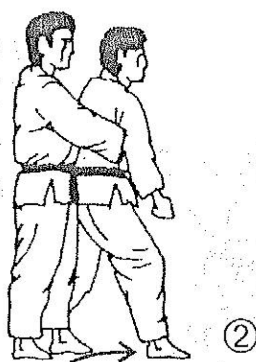


⑥



⑦

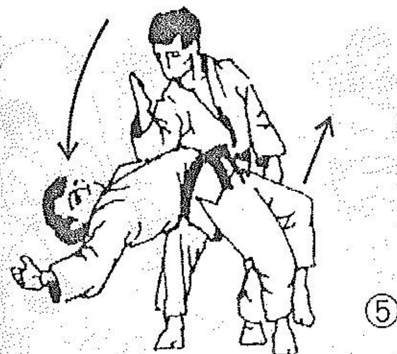


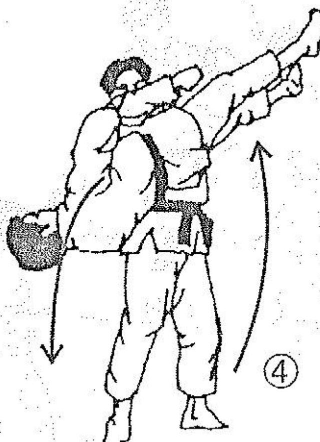


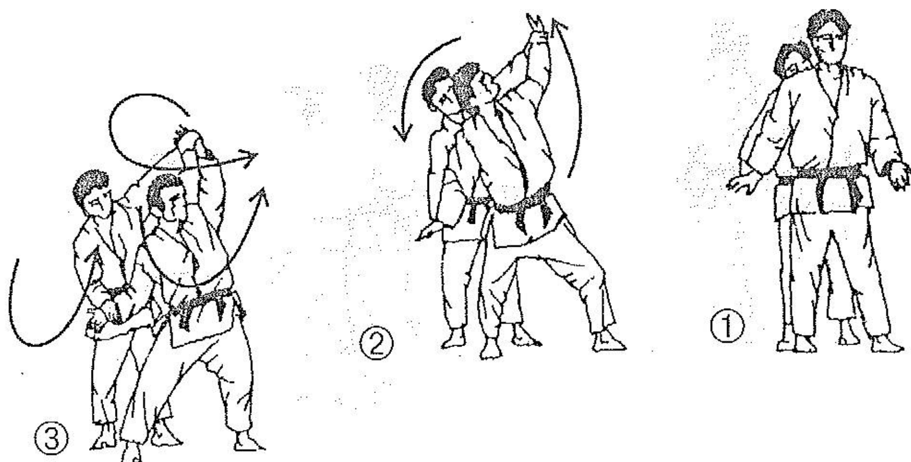
Техника 39
(Ду янг пал дук джае ил су)

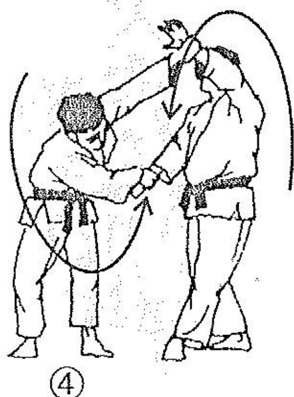
Оппонент захватывает вас за правый локоть. Сделайте шаг левой ногой назад влево. Теперь сделайте шаг правой ногой, заступая за ноги оппонента и захватите его колени обеими руками. Распрямляясь, потяните его колени вверх. Опустите оппонента спиной на свое правое колено' и нанесите удар правым локтем сверху вниз в солнечное сплетение.





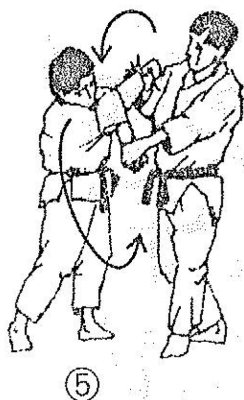


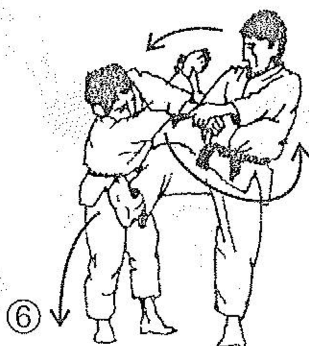


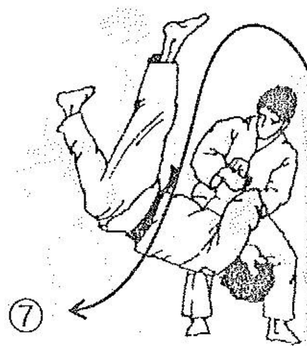


Техника 40
(Ду янг сон мок джае е су)

Оппонент захватывает вас за обе руки сзади. Сделайте шаг левой ногой вперед влево и поднимите левую руку вверх. Теперь сделайте шаг правой ногой назад, поворачиваясь вправо и проводя левую руку оппонента у себя над головой. Захватите обе руки оппонента, опустите левую на правую. Делая шаг правой ногой вперед, потяните его за левую руку вниз, а правую толкните вперед и затем вниз.

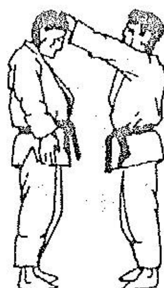






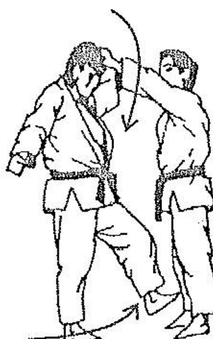
Техника 41
(Мё ри джае ил су)

Оппонент захватывает вас за волосы спереди. Сделайте шаг левой ногой вперед и нанесите удар ребром левой ладони по локтевой впадине левой руки оппонента. Не останавливаясь, продолжите контратаку ударом правым кулаком по ребрам.


①


④

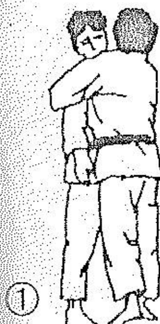

③

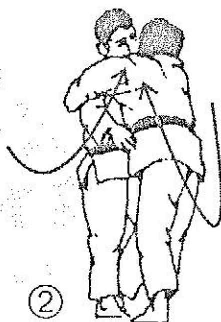

②

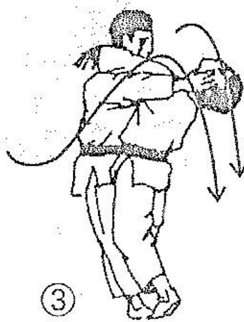
Техника 42
(Ап пел пак он ки джае е су)

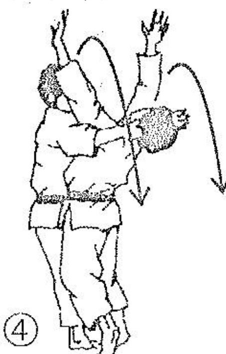
Оппонент обхватывает вас за плечи спереди. Быстро нанесите левым коленом удар в пах. Теперь поднимите обе руки через стороны вверх и надавите большим пальцем наточки, расположенные под нижней челюстью с обеих сторон. Давление необходимо осуществлять вперед и вниз.

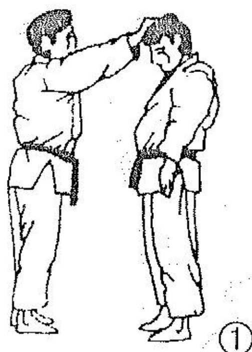



①


②

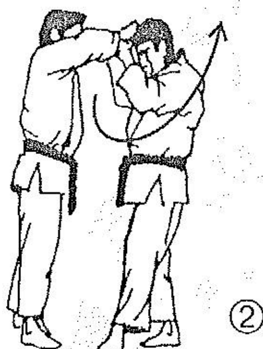

③

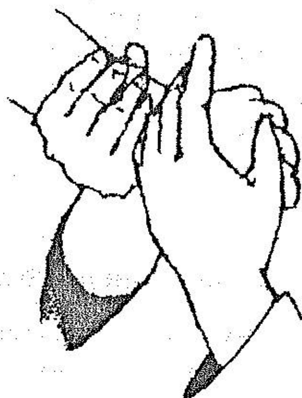

④



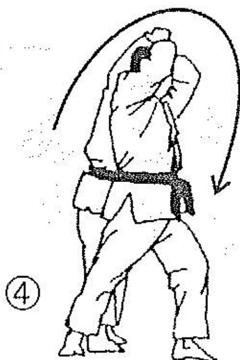
Техника 43
(Мё ри джае е су)

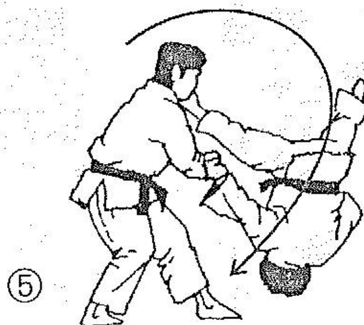
Оппонент захватывает вас за волосы спереди. Делая шаг левой ногой вперед, прижмите его кисть к голове правой рукой, а левой — захватите запястье. Теперь сделайте шаг правой ногой вперед и, поворачиваясь влево, выкрутите руку оппонента.'Это заставит его разжать пальцы. Освободившись от захвата, опрокиньте оппонента на землю.









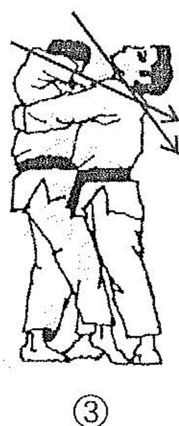


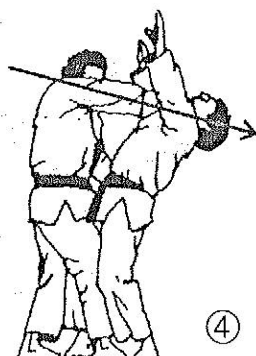
Техника 44
(Ап пал ан он ки джае ил су)

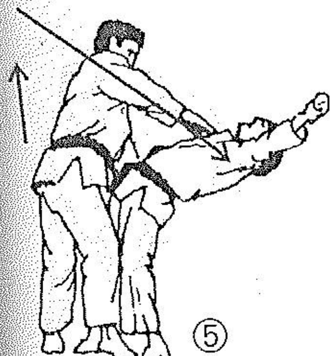
Оппонент обхватывает вас за туловище спереди под руками. Сделайте шаг правой ногой вперед и нанесите удар кончиками пальцев в горло оппонента. Левой рукой держите его сзади, не давая отойти назад.

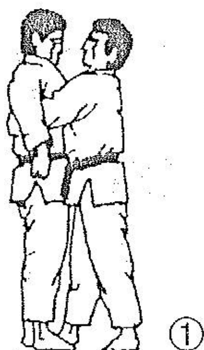






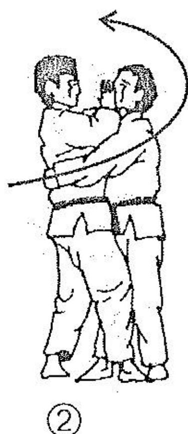




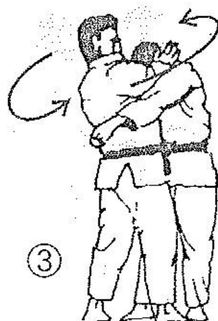


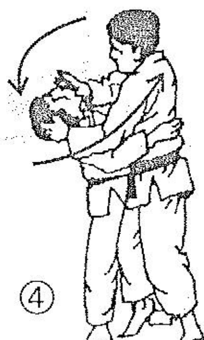
Техника 45
(Ап пал ан он ки джае е су)

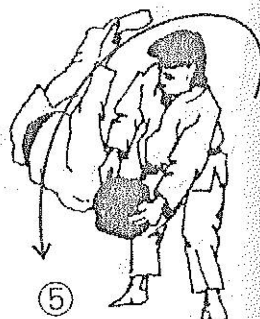
Оппонент обхватывает вас за туловище спереди под руками. Сделайте шаг правой ногой вперед, ставя ногу между ног оппонента. Левой рукой захватите его волосы, а правой — упритесь в подбородок. Моментально сделайте левой ногой шаг по дуге назад, вращая голову оппонента против часовой стрелки и опрокидывая его на землю.

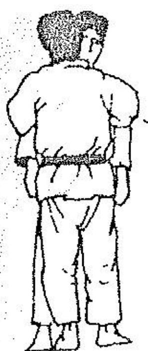


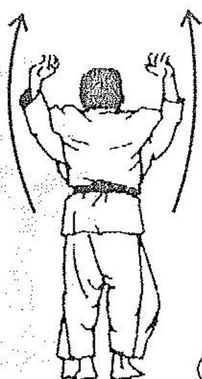










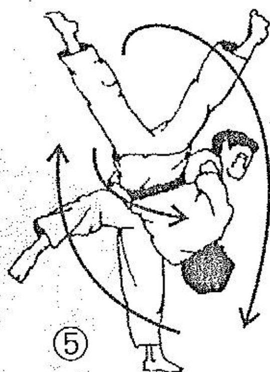


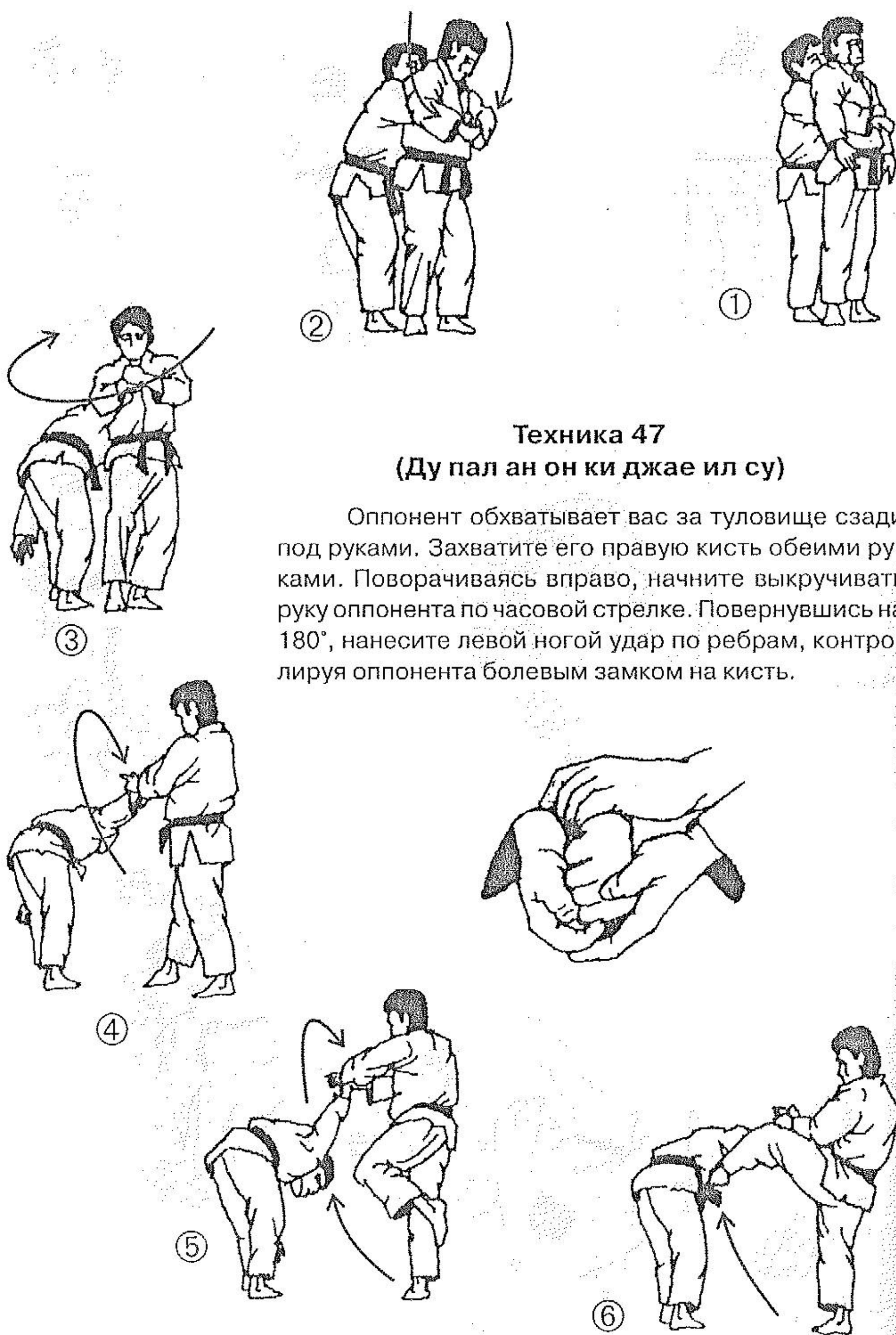
Техника 46
(Ап пал пак он ки джае ил су)



Оппонент захватывает вас за плечи спереди. Сделайте шаг правой ногой вперед и поднимите обе руки вверх через стороны, Нанесите удар по ребрам оппонента с двух сторон. Теперь захватите его за левую руку и, повернувшись влево, выполните бросок через бедро.







Техника 47
(Ду пал ан он ки джае ил су)

Оппонент обхватывает вас за туловище сзади под руками. Захватите его правую кисть обеими руками. Поворачиваясь вправо, начните выкручивать руку оппонента по часовой стрелке. Повернувшись на 180°, нанесите левой ногой удар по ребрам, контролируя оппонента болевым замком на кисть.



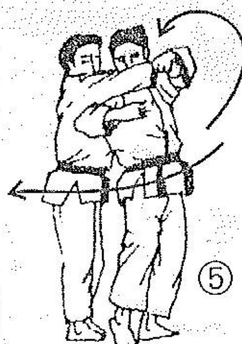




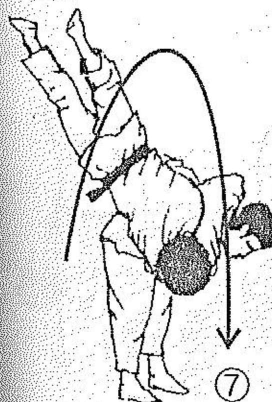
Техника 48
(Ду пал пак он ки джае ил су)

Оппонент обхватывает вас за плечи сзади. Нанесите удар кончиками пальцев в пах. Теперь поднимите обе руки вверх, захватите правую руку оппонента своей левой рукой, и одновременно нанесете удар правым локтем по ребрам. Не останавливаясь, опрокиньте оппонента броском через плечо.





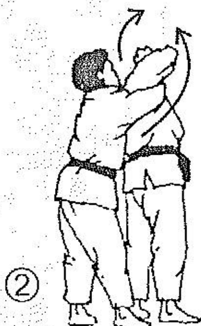


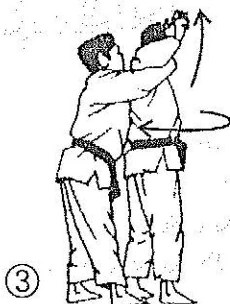


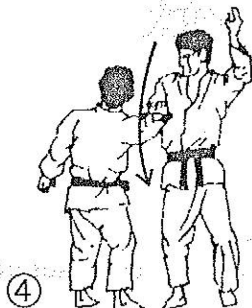


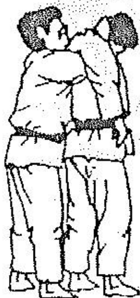
Техника 49
(Ду мок кам ки джае ил су)

Оппонент захватывает вас за шею сзади под руками. Захватите его средний палец правой рукой и потяните вниз перед собой. Теперь сделайте шаг левой ногой по дуге вправо, повернитесь лицом к оппоненту и толкните его руку вниз.



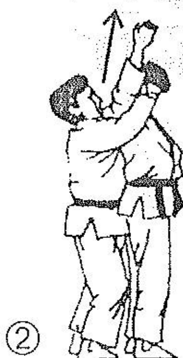


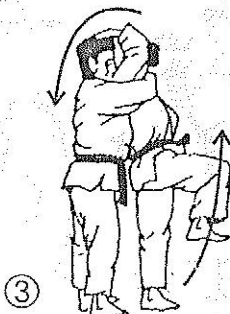


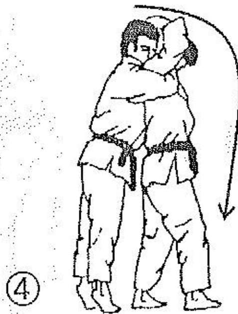


Техника 50
(Ду мок кам ки джае е су)

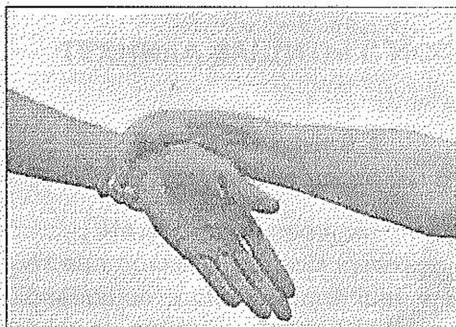
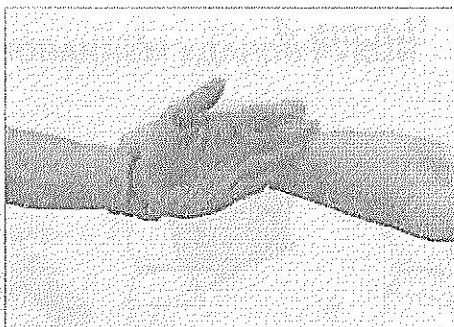
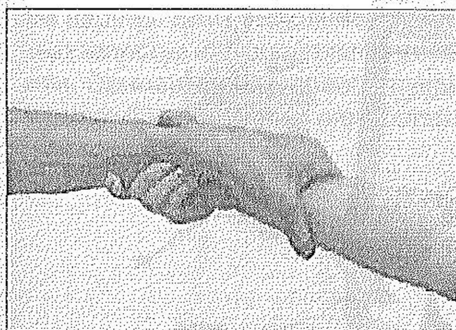
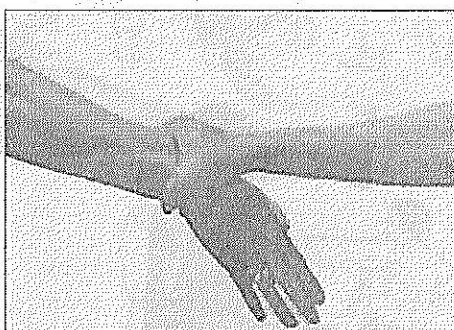
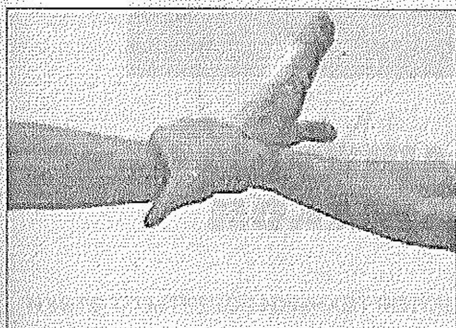
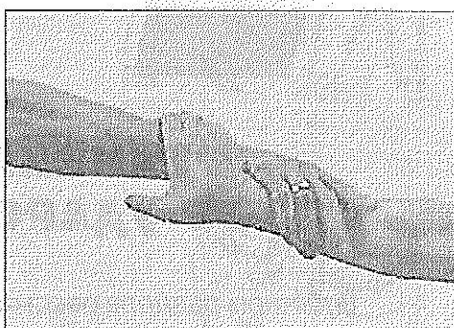
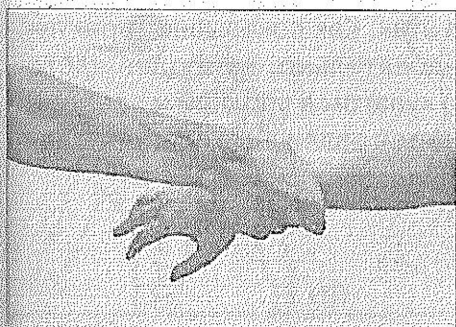
Оппонент захватывает вас за шею сзади под руками. Поднимите обе руки вверх, захватите оппонента за волосы и, сделав шаг правой ногой вперед, опрокиньте его на землю броском через плечо.





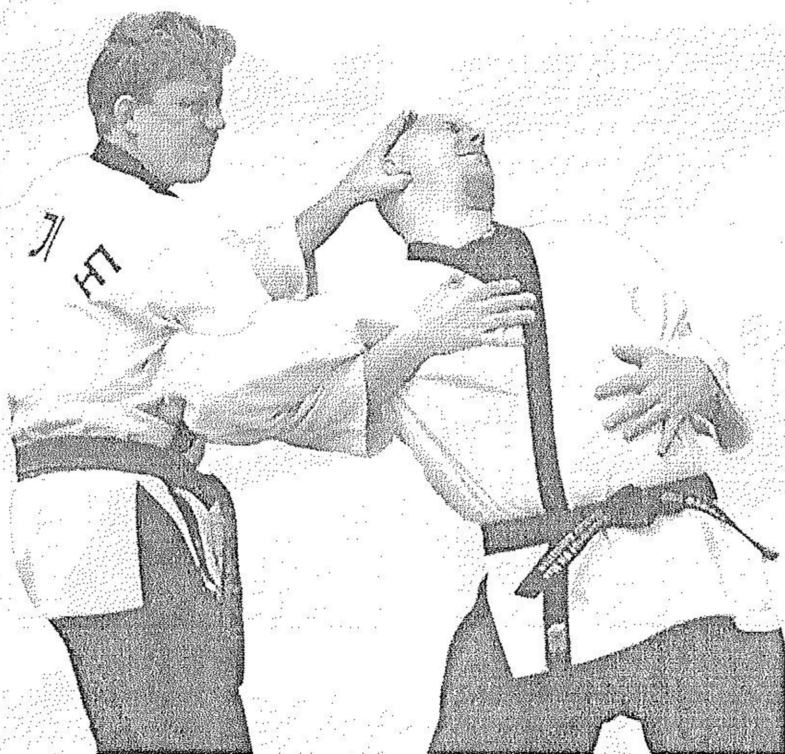




Техника освобождения от захвата за запястье простым вращением.

Часть 4



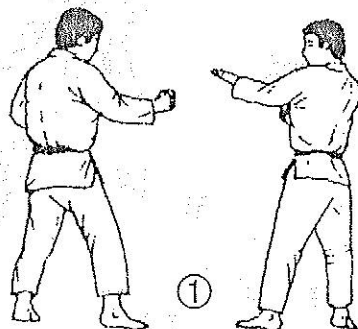
ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ ОТ УДАРОВ КУЛАКОМ

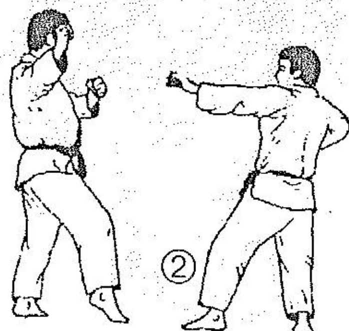
В данном разделе рассматриваются техники защиты от атаки кулаком (*банг квон суль*). В реальном поединке руки наиболее часто используются для нанесения ударов, поэтому чрезвычайно важно уметь защищаться от такого рода атак. Как показывает практика, наиболее эффективным, а, следовательно, наиболее часто применяемым является прямой удар кулаком в верхний и средний уровень. В связи с этим здесь приводятся различные варианты защиты от такого удара и контратаки.

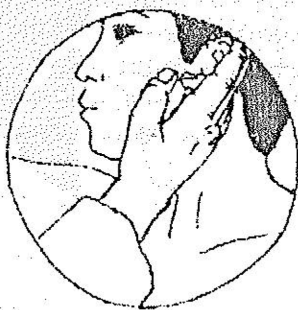
ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УДАРОВ РУКОЙ

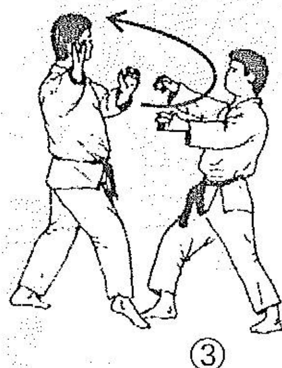
Техника 1
(Дай ре ки джае ил су)

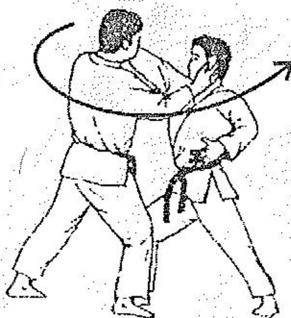
Из исходной позиции оппонент атакует вас прямым ударом кулака в голову. Вы совершаете скользящий шаг правой ногой вперед-вправо и, разворачиваясь корпусом влево, блокируете атаку левой рукой изнутри наружу. Блок выполняется внешней частью запястья или предплечья у основания кисти. Одновременно правой рукой нанесите удар ребром ладони в шею оппонента.

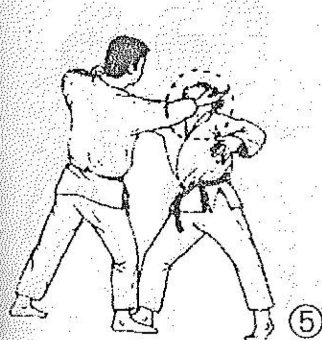




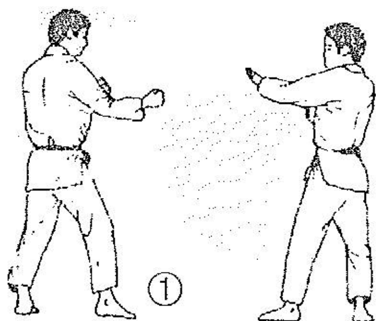




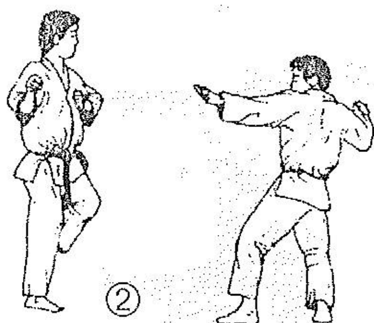


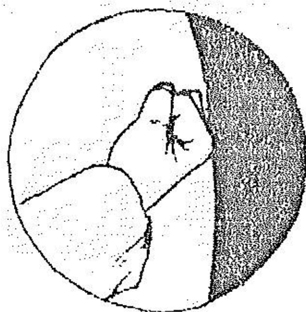


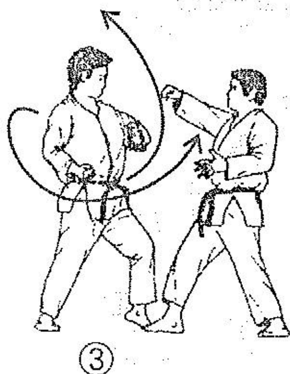
Техника 2
(Дай ре ки джае е су)

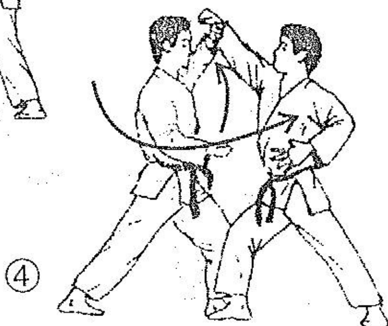


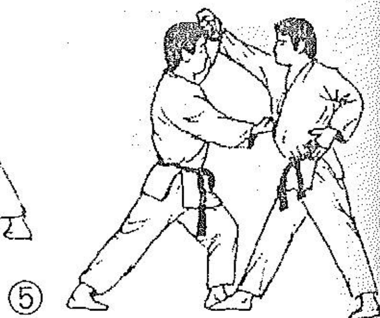
Из исходной позиции оппонент атакует прямым ударом кулака в голову с шагом правой ногой вперед. Сделай-те шаг левой ногой вперед и выполни те блок снизу вверх, нейтрализуя атаку. Одновременно нанесите правым кулаком удар в солнечное сплетение. Удар необходимо наносить под небольшим углом снизу вверх.

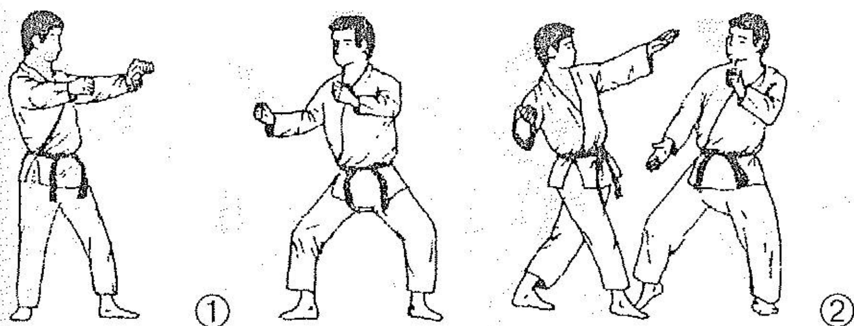


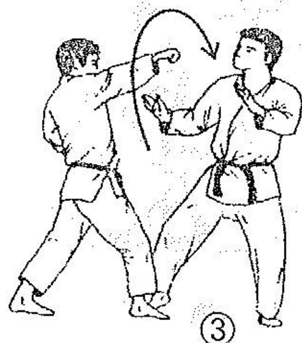






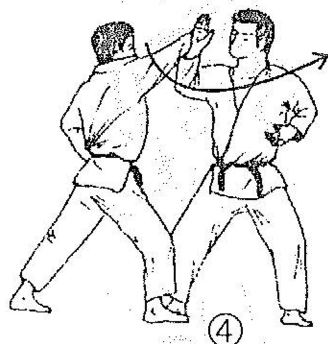


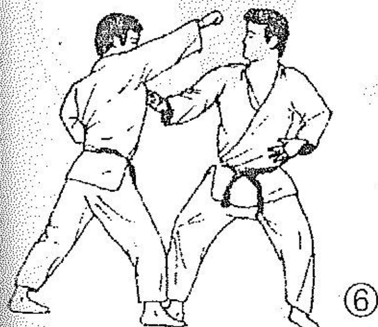


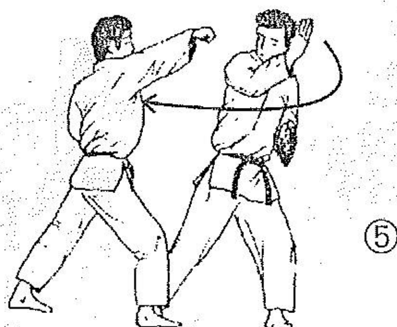


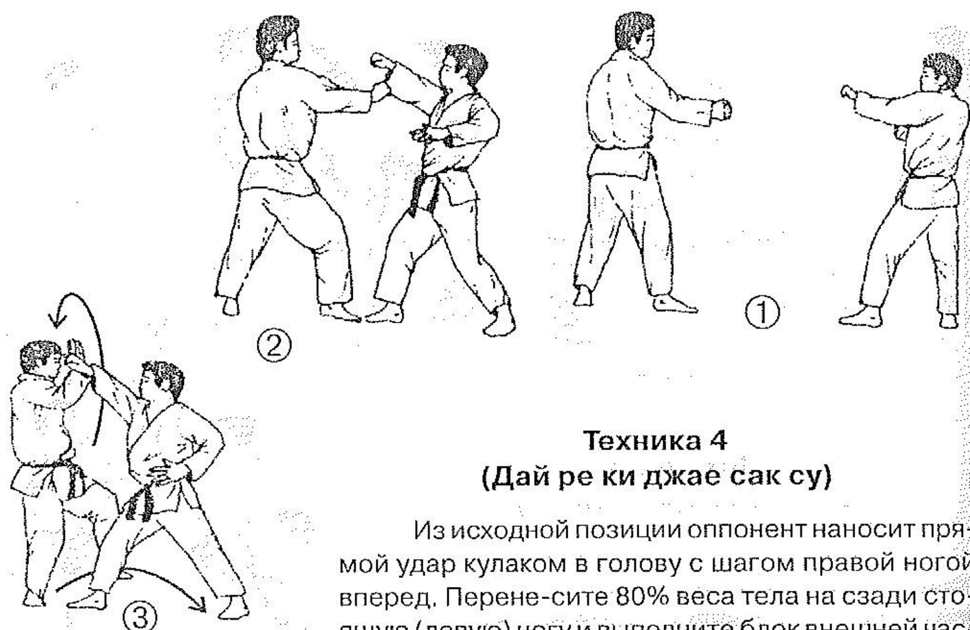
Техника 3
(Дай ре ки джае сам су)

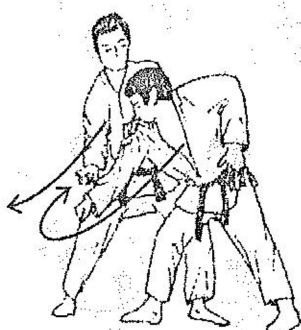
Из исходной позиции оппонент атакует прямым ударом кулака в голову, делая шаг правой ногой вперед. Пе-ренесите 80% веса тела на сзади-стоящую (левую) ногу и выполните блок внешней частью предплечья изнут-ри наружу. Не останавливаясь, отведите правую руку к своему левому уху и, сделав небольшой шаг вперед, нанесите удар ребром ладони в туловище оппонента (область ребер).







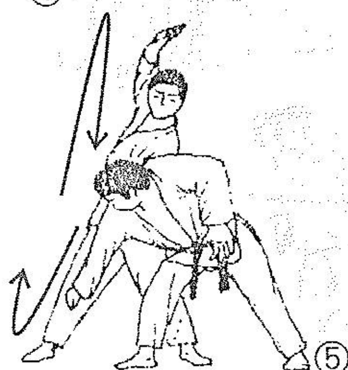


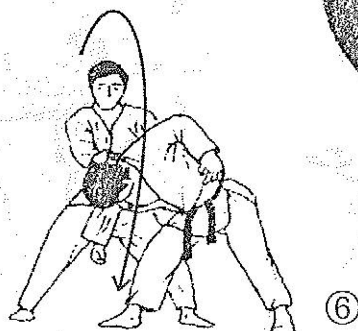


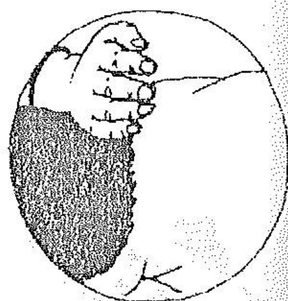
Техника 4
(Дай ре ки джае сак су)

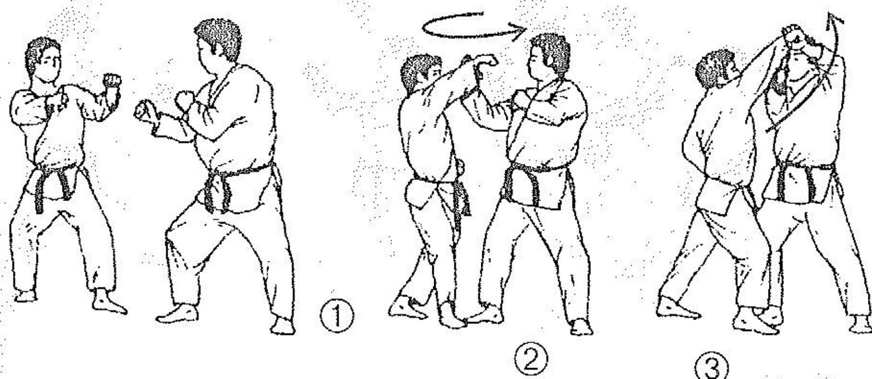
Из исходной позиции оппонент наносит прямой удар кулаком в голову с шагом правой ногой вперед. Перене-сите 80% веса тела на сзади стоящую (левую) ногу и выполните блок внешней частью предплечья изнутри на-ружу. Теперь сделайте шаг левой ногой вперед, заступая за правую ногу оппонента, захватывая его правую руку выше локтевого сустава и потяните вперед-вниз. Одновременно нанесите ребром правой ладони удар по шее у основания черепа.

④



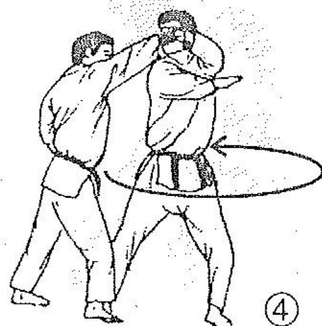


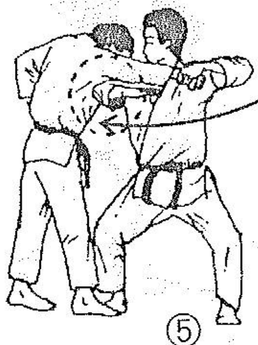


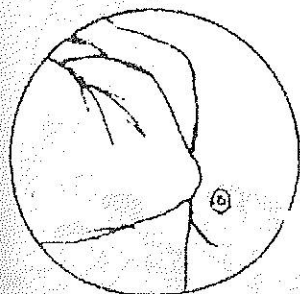


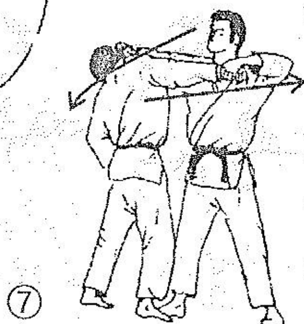
Техника 5
(Дай ре км джае ох су)

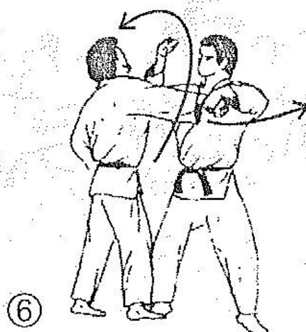
Из исходной позиции оппонент атакует прямым ударом кулака в голову. Сделайте небольшой шаг вперед, разверните корпус влево и выполните блок ребром правой ладони, нанося удар по руке оппонента. Затем моментально захватите эту руку за запястье своей левой рукой и нанесите удар правым локтем в солнечное сплетение оппонента. Не останавливаясь, нанесите удар внешней частью кулака в голову. На протяжении всей контратаки удерживайте правую руку оппонента в захвате.

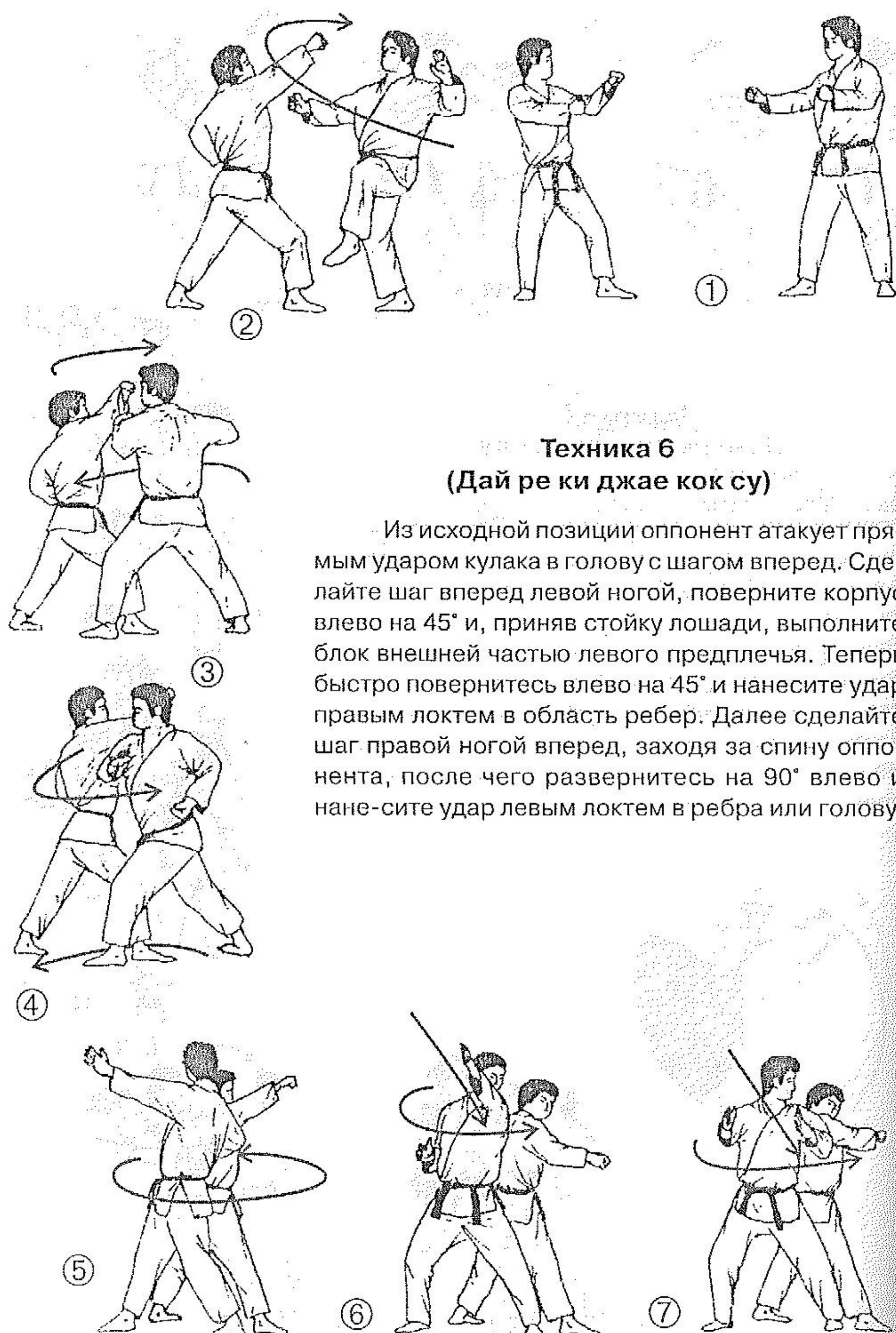






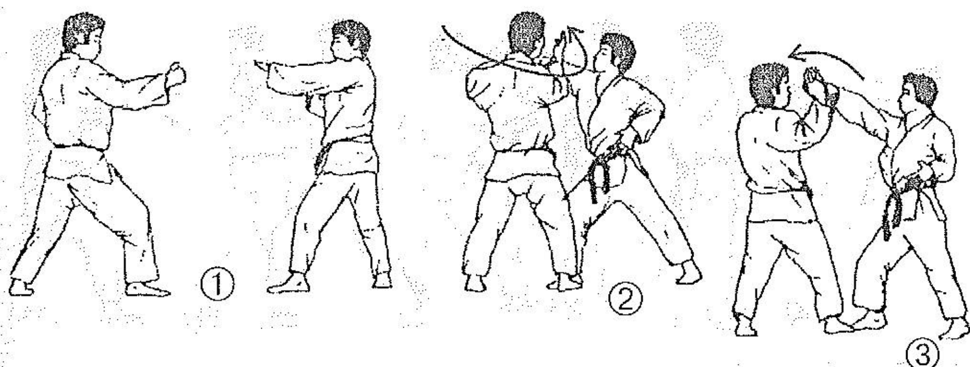




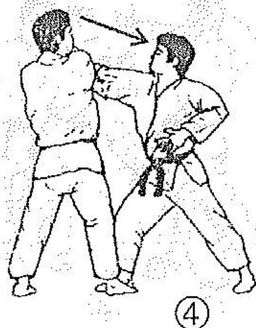


Техника 6
(Дай ре ки джае кок су)

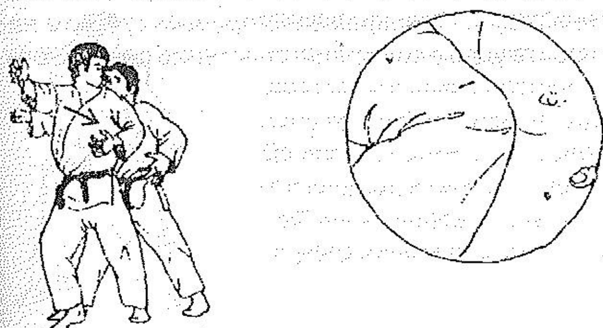
Из исходной позиции оппонент атакует прямым ударом кулака в голову с шагом вперед. Сделайте шаг вперед левой ногой, поверните корпус влево на 45° и, приняв стойку лошади, выполните блок внешней частью левого предплечья. Теперь быстро повернитесь влево на 45° и нанесите удар правым локтем в область ребер. Далее сделайте шаг правой ногой вперед, заходя за спину оппонента, после чего развернитесь на 90° влево и нане-сите удар левым локтем в ребра или голову.

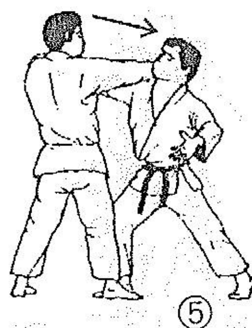


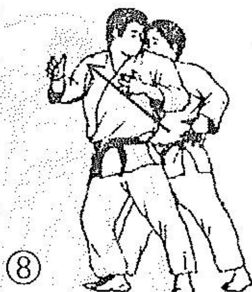
Техника 7
(Дае ре ки джае чил су)

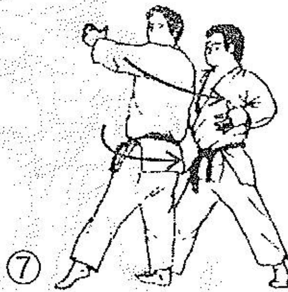


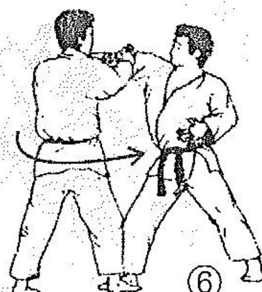
Из исходной позиции оппонент атакует прямым ударом в голову. Сделайте шаг вперед и выполните блок пра-вым предплечьем. Захватите руку оппонента левой рукой, а правой нанесите удар в область шеи, используя ребро ладони. Теперь развернитесь на 180° влево через спину и нанесите удар левым локтем в солнечное сплетение оппонента.

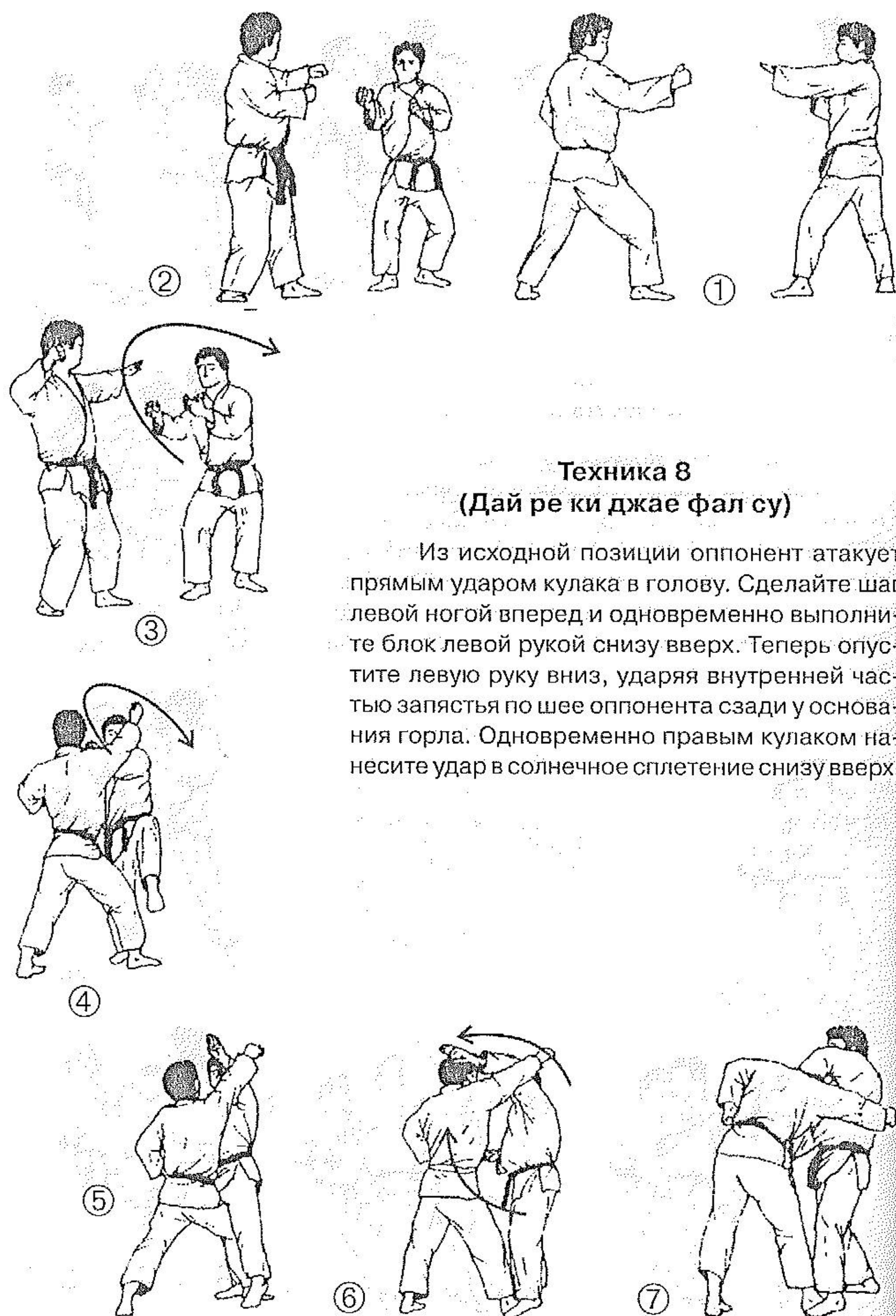






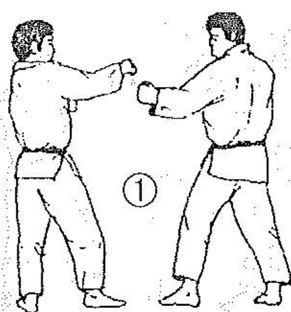
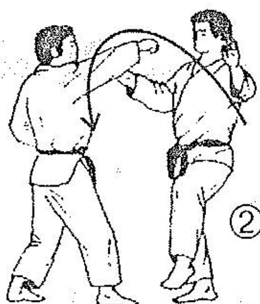
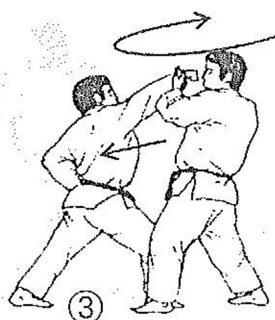






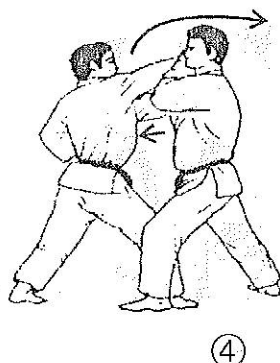
Техника 8
(Дай ре ки джае фал су)

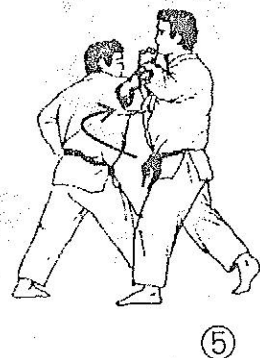
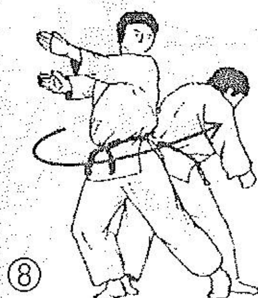
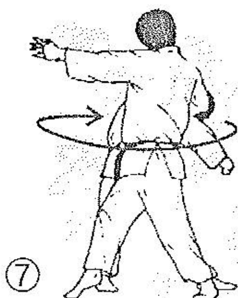
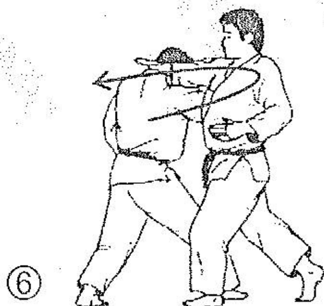
Из исходной позиции оппонент атакует прямым ударом кулака в голову. Сделайте шаг левой ногой вперед и одновременно выполните блок левой рукой снизу вверх. Теперь опустите левую руку вниз, ударяя внутренней частью запястья по шее оппонента сзади у основания горла. Одновременно правым кулаком нанесите удар в солнечное сплетение снизу вверх.

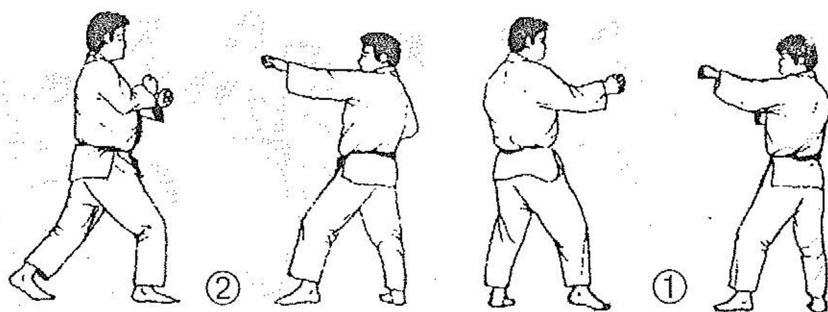




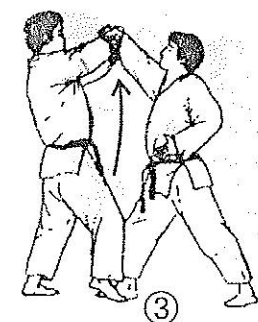

Техника 9
(Дай ре ки джае гоу су)

Из исходной позиции оппонент атакует прямым ударом кулака в голову. Сделайте шаг вперед левой ногой и выполните блок левой ладонью, сбивая руку оппонента с линии атаки. Одновременно нанесите удар правым кулаком по ребрам. Не останавливаясь, нанесите еще один удар в шею оппонента, используя ребро правой ладони. Далее сделайте шаг правой ногой вперед, и развернувшись на 180° влево через спину, нанесите удар левым локтем в голову.



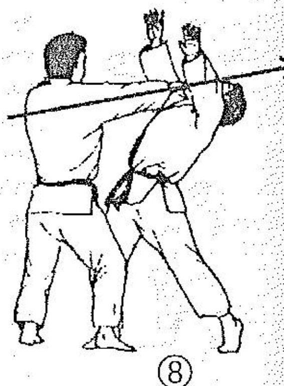





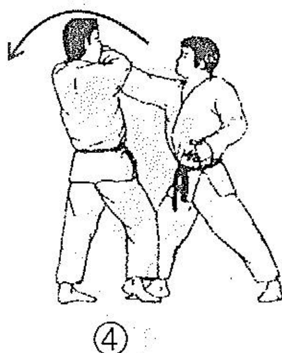


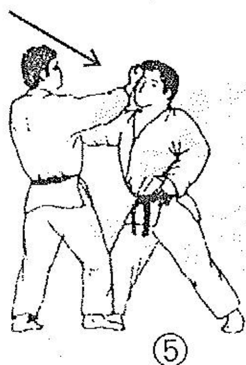


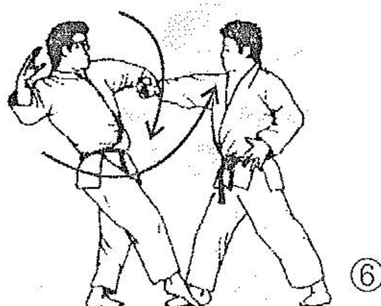
Техника 10
(Дай ре ки джае шип су)

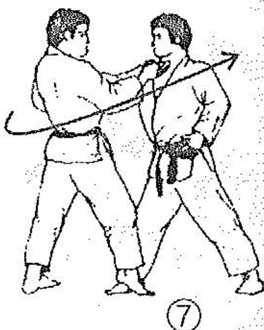
Из исходной позиции оппонент атакует прямым ударом кулака в голову. Сделайте шаг вперед левой ногой и выполните верхний Х-образный блок, нейтрализуя атаку. Теперь захватите руку оппонента своей левой рукой, а правой нанесите удар в голову, используя внешнюю часть кулака. Нанося удар, потяните оппонента на себя за правую руку. Далее отведите свою правую руку назад и моментально нанесите удар в горло оппонента правой рукой, сформировав ладонь в форму «пасть тигра».







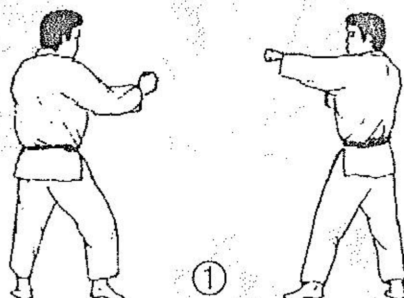


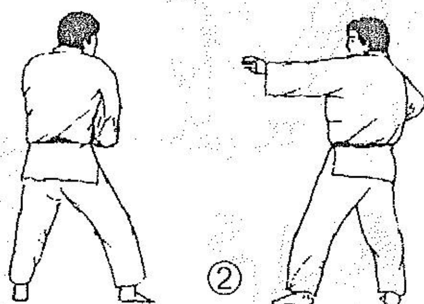


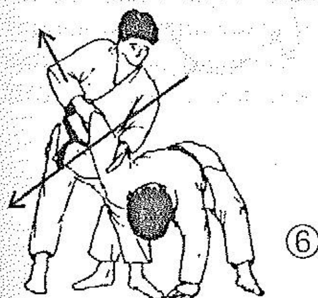
ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БОЛЕВЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ НА СУСТАВЫ

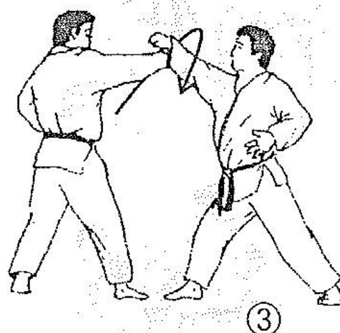
Техника 1
(Кук ки джае ил су)

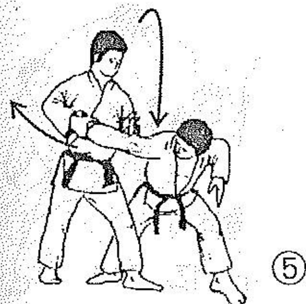
Из исходной позиции оппонент атакует прямым ударом в голову правым кулаком. Выполните блок правой рукой и моментально захватите руку оппонента за запястье. Теперь сделайте шаг левой ногой вперед, развернитесь корпусом вправо и надавите левой рукой на руку оппонента сверху вниз в область локтевого сустава. Воздействуя таким образом на конечность, вы можете контролировать оппонента.

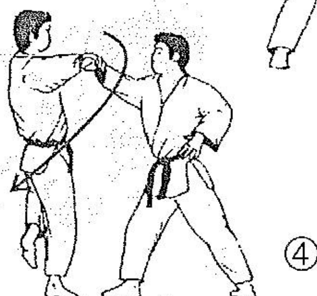


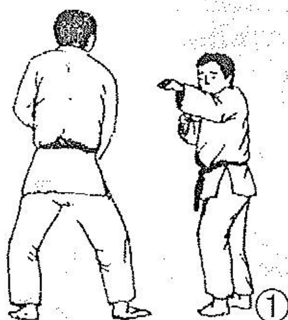






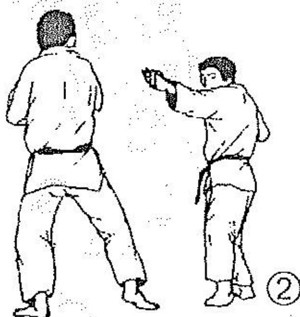


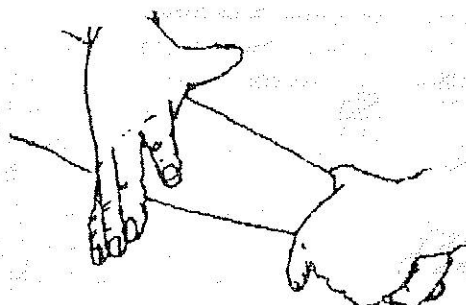


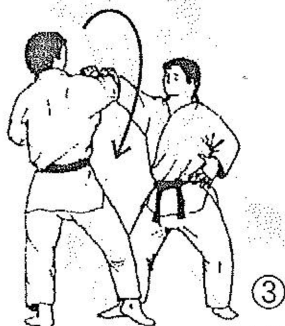


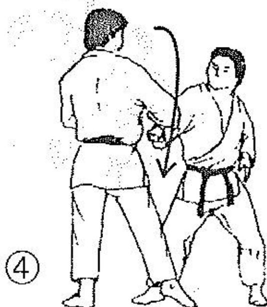
Техника 2
(Кук ки джае е су)

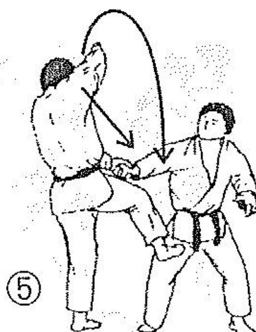
Из исходной позиции оппонент атакует правым кулаком в голову. Выполните блок правой рукой, захватите руку оппонента за запястье и потяните на себя вниз. Далее перехватите его руку своей левой рукой, а правой нанесите удар по локтевому суставу, после чего давите вниз, принуждая оппонента упасть на землю.

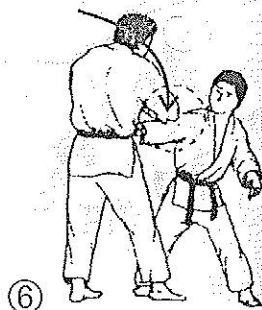


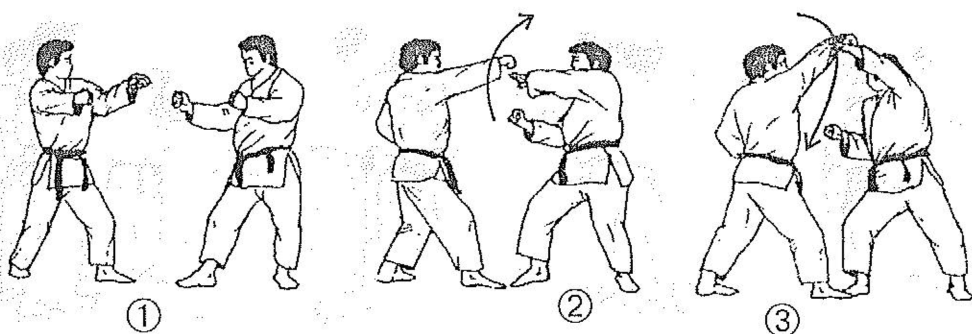


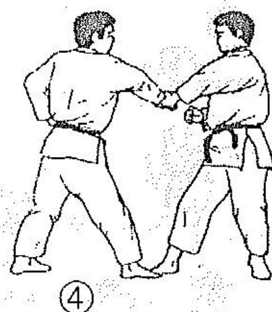






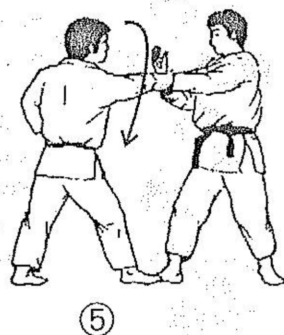




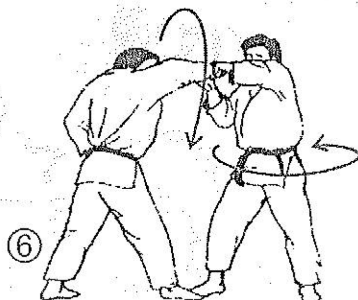


Техника 3
(Кук ки джае сам су)

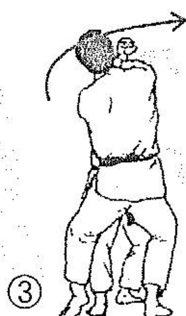
Из исходной позиции оппонент наносит прямой удар кулаком в голову. Выполните блок левой рукой изнутри снизу вверх и моментально захватите запястье атакующей руки. Опустите руку оппонента вниз по дуге, затем поднимите вверх и здесь захватите ее правой рукой. Теперь разворачивая корпус влево, выкручивайте кисть оппонента наружу и тяните вниз. Это позволит вам опрокинуть его на землю.



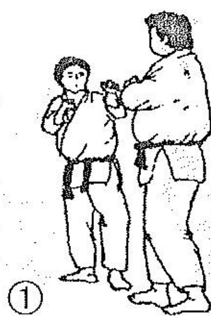








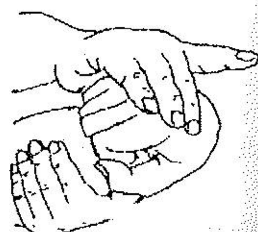




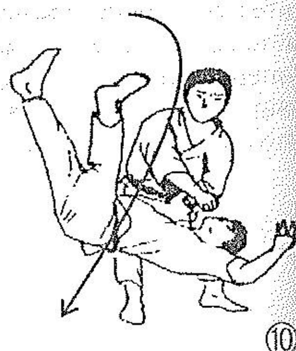


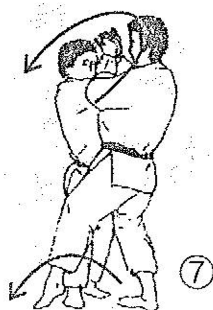
Техника 4
(Кук ки джае сах су)

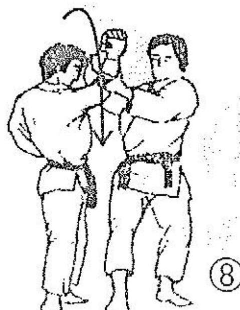
Из исходной позиции оппонент наносит прямой удар кулаком в голову. Сделайте шаг вперед левой ногой и выполните блок правой рукой с одновременным захватом руки в области запястья. Развернитесь корпусом вправо, захватывая правую руку оппонента своей левой рукой возле локтевого сгиба. Теперь повернитесь влево и, сгибая руку оппонента, выкрутите ее наружу, так чтобы опрокинуть его на землю.

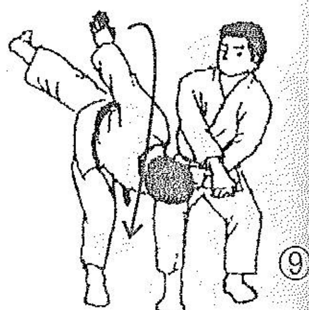


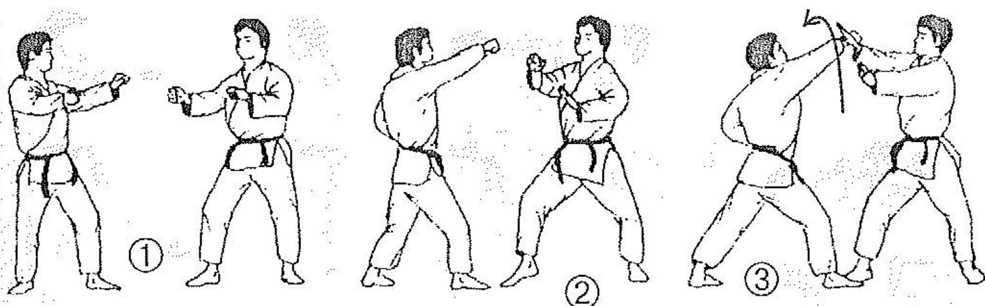






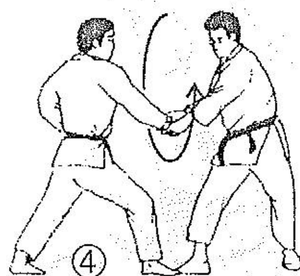


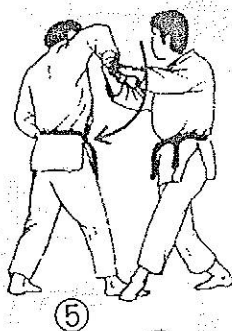


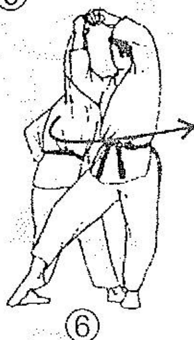


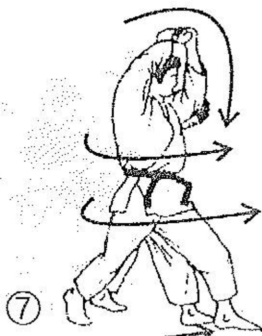
Техника 5
(Кук ки джае ох су)

Из исходной позиции оппонент атакует прямым ударом в голову. Нейтрализуйте удар, выполняя блок правой рукой, и захватите руку оппонента за запястье. Потяните ее вниз, одновременно захватывая левой рукой кисть. Теперь начните выкручивать руку оппонента внутрь и поднимите ее вверх. Сделайте шаг левой ногой вперед, затем правой. Пронесите руку оппонента у себя над головой, развернитесь влево на 180° и, продолжая выкручивать руку, опрокиньте оппонента на землю.

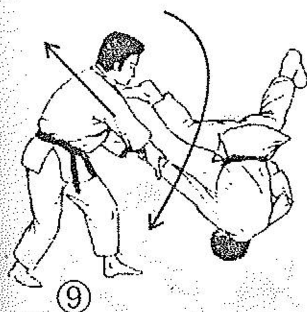


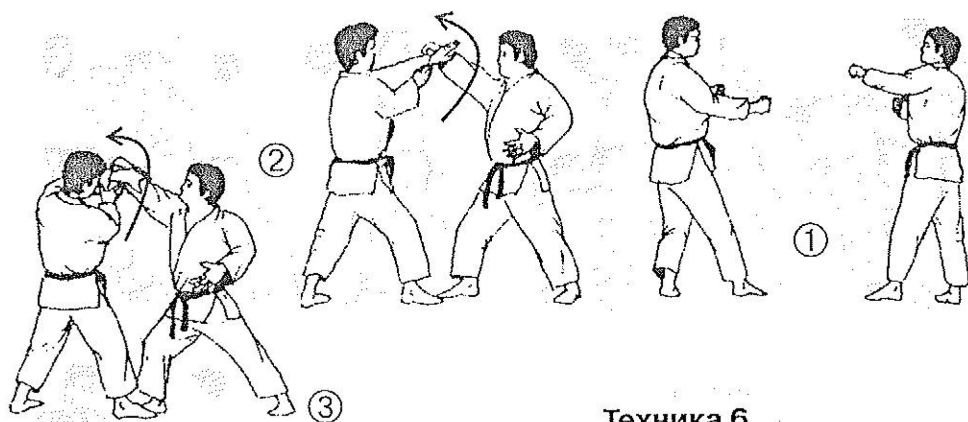


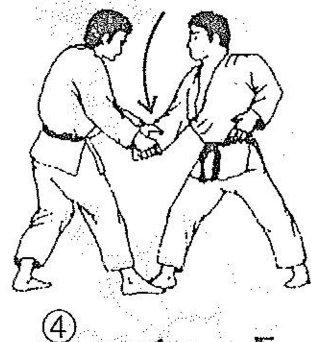






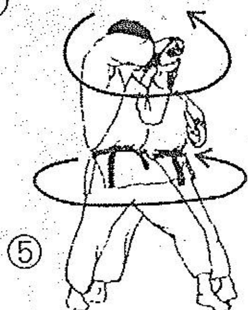




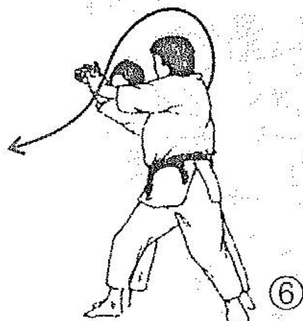


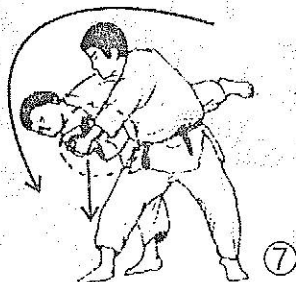
Техника 6
(Кук ки джае юк су)

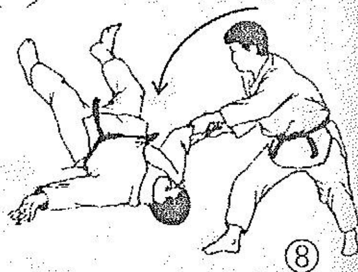
Из исходной позиции оппонент атакует прямым ударом в голову. Сделайте шаг правой ногой вперед и выполните блок изнутри наружу левой рукой. Не останавливаясь, захватите запястье обеими своими руками и потяните вниз. Теперь, делая шаг левой ногой вперед, поднимите руку оппонента вверх, выкручивая ее наружу. Поверните корпус вправо на 180°, пронесите руку оппонента над своей головой и потяните ее вниз, продолжая выкручивать.

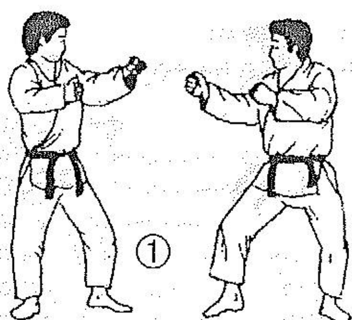


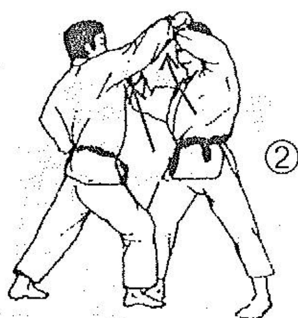


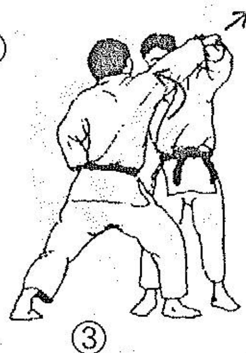






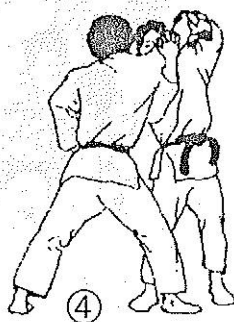


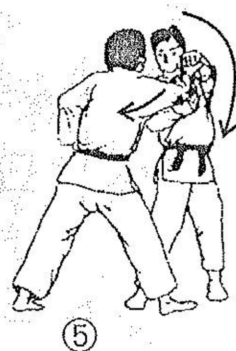


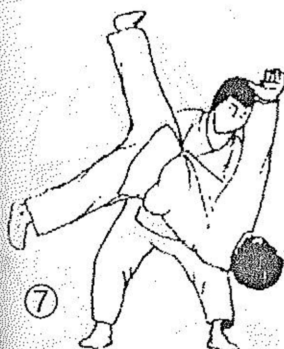


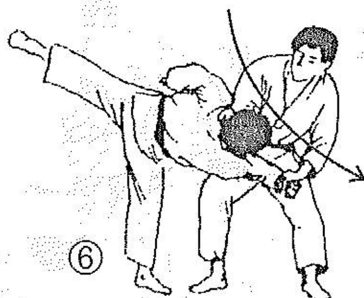
Техника 7
(Кук ки джае чил су)

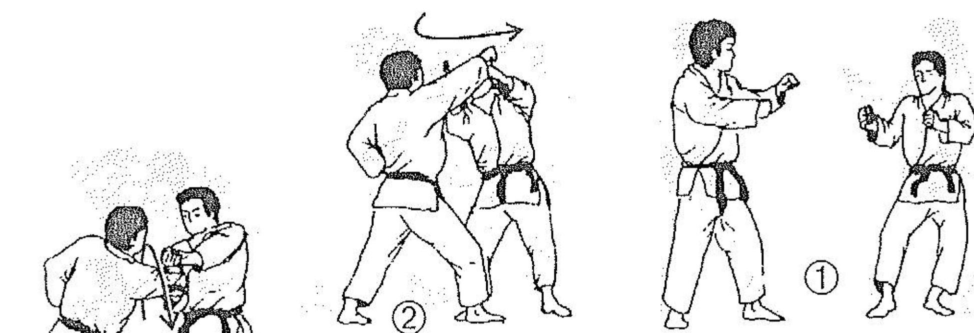
Из исходной позиции оппонент атакует прямым ударом кулака в голову. Сделайте шаг левой ногой вперед-влево под углом 45° и выполните блок обеими руками с внутренней стороны. Не останавливаясь, захватите левой рукой запястье оппонента. Правую руку протяните под рукой оппонента и захватите локтевой сгиб со стороны бицепса. Теперь, выкручивая его правую кисть, потяните ее вниз, опрокидывая оппонента на землю.









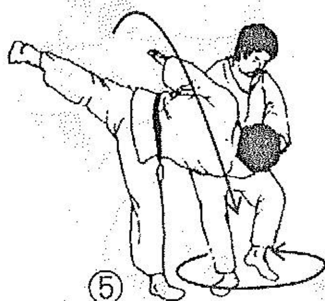


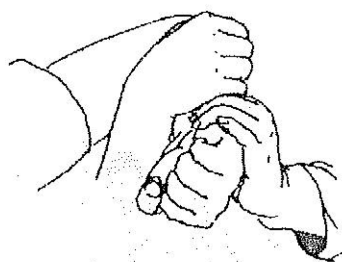


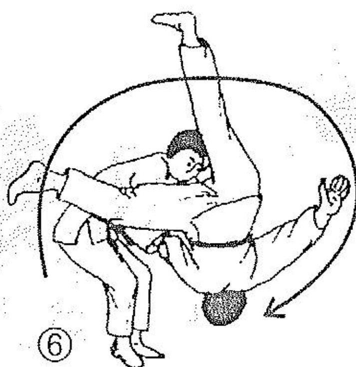
Техника 8
(Кук ки джае фал су)

Из исходной позиции оппонент атакует прямым ударом в голову правым кулаком. Сделайте шаг вперед-влево и выполните двойной блок обеими руками изнутри наружу. Левой рукой захватите руку оппонента за запястье, а правой — за предплечье возле локтевого сгиба. Поворачивая корпус влево, потяните руку оппонента вниз, прилагая усилия обеих рук, и опрокиньте его на землю.

④

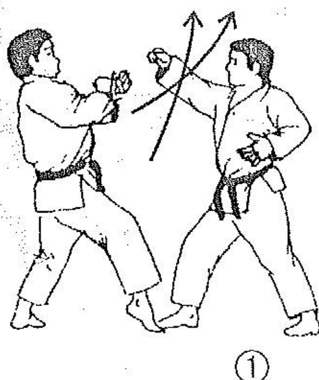


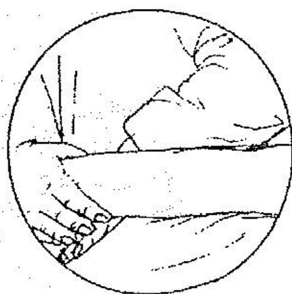


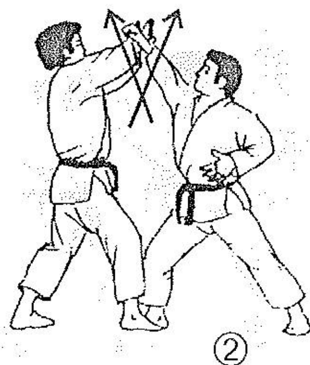


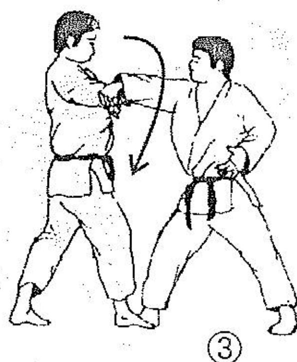
Техника 9
(Кук ки джае гоу су)

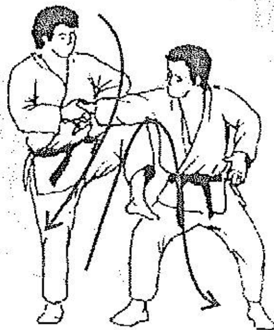
Из исходной позиции оппонент атакует прямым ударом в голову правым кулаком. Выполните верхний Х-образный блок и захватите запястье оппонента левой рукой. Теперь потяните его руку на себя и вниз. Не останавливаясь, сделайте шаг левой ногой вперед, повернитесь на 90° вправо и надавите левым локтем на локтевой сустав оппонента сверху вниз. Ваша правая рука продолжает удерживать его руку в захвате.

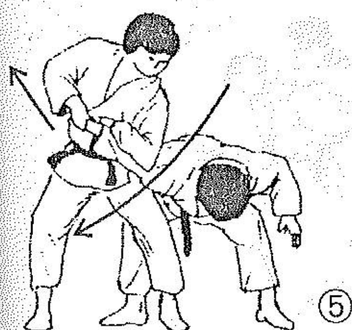

①

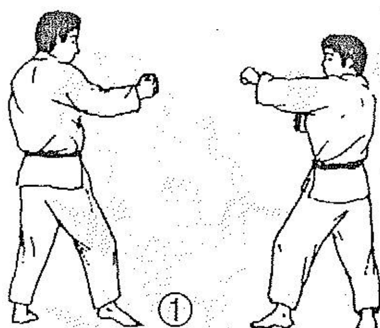



②


③

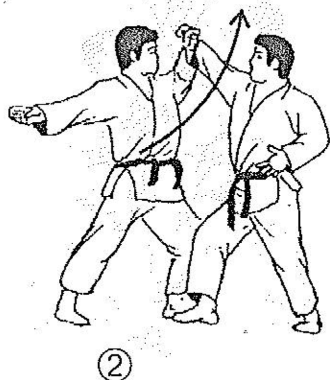

④

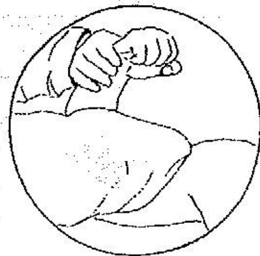

⑤



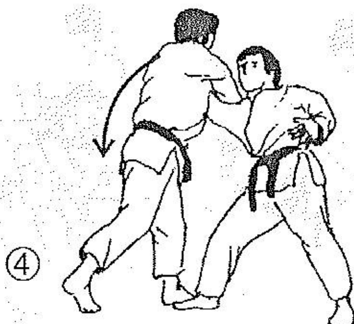
Техника 10
(Кук ки джае шип су)

Из исходной позиции оппонент атакует прямым ударом в голову правым кулаком. Сделайте шаг левой ногой вперед и выполните блок левой рукой снизу вверх. Моментально захватите правое запястье оппонента своей левой рукой, а правой нанесите удар в шею, используя внутреннюю часть предплечья. Далее свою правую руку наложите сверху на правый бицепс оппонента, а левой рукой потяните его за запястье вниз. Болевое воздействие на суставы руки дает вам возможность опрокинуть оппонента на землю.

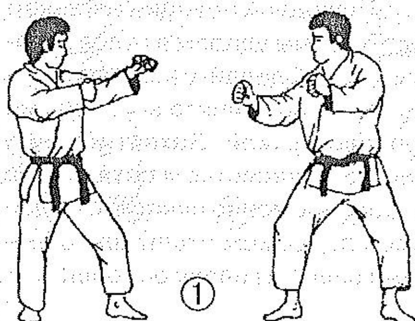


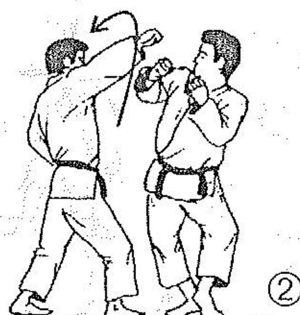






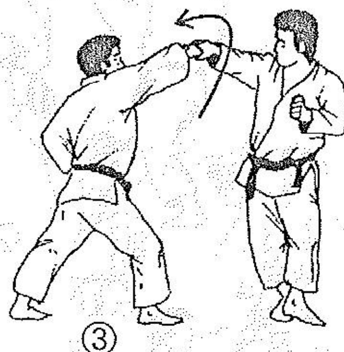
ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УДАРОВ НОГОЙ

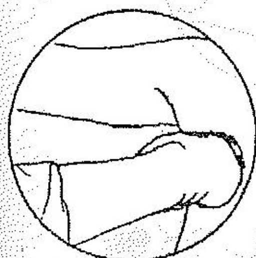


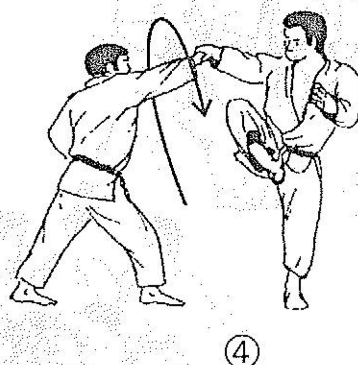


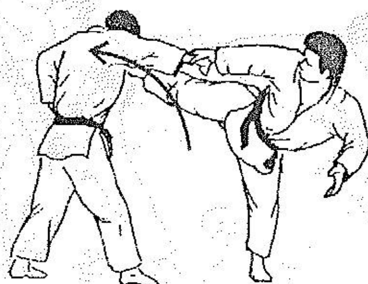
Техника 1 (Ча ки джае ил су)

Из исходной позиции оппонент атакует прямым ударом в голову правым кулаком. Сделайте шаг левой ногой вперед и выполните восходящий блок правой рукой. Моментально захватите руку оппонента за запястье, потяните на себя и одновременно нанесите боковой удар правой ногой в область подмышки.



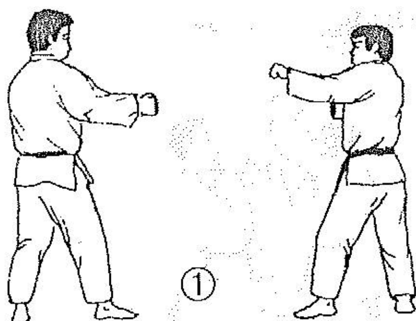


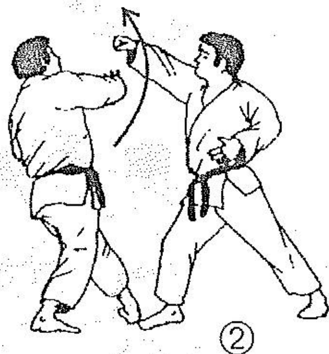


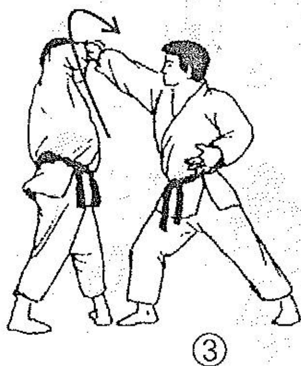


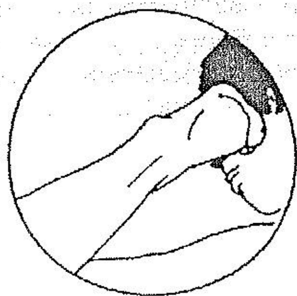
Техника 2
(Ча ки джае е су)

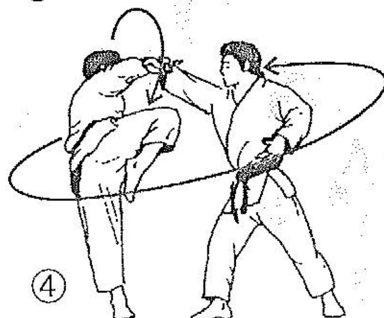
Из исходной позиции оппонент атакует прямым ударом в голову правым кулаком. Сделайте шаг левой ногой вперед и выполните восходящий блок правой рукой. Захватите руку оппонента за запястье и потяните на себя. Одновременно нанесите круговой удар подъемом стопы или основанием голени в голову оппонента.

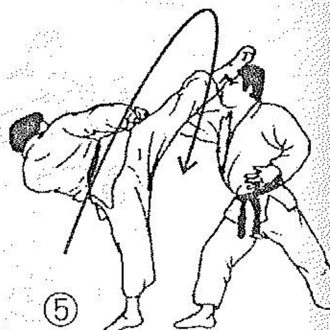


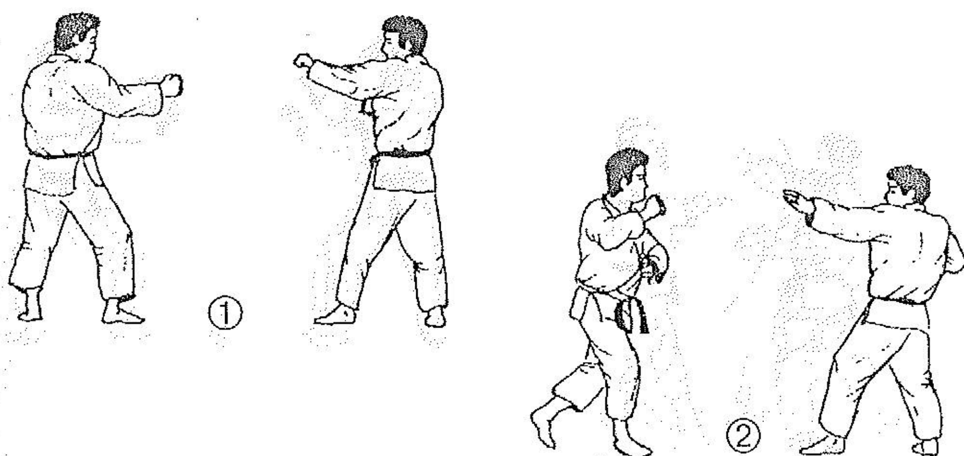






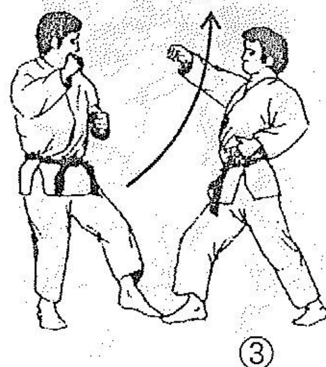


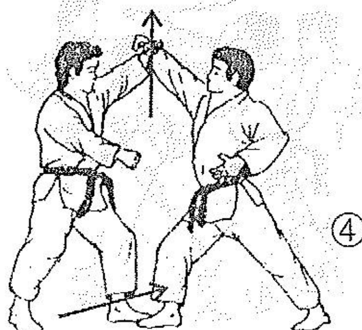


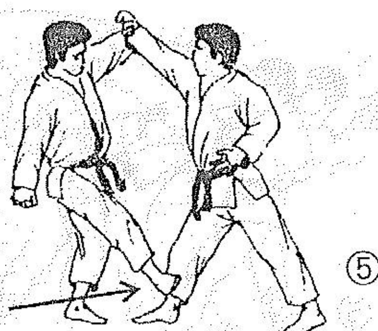


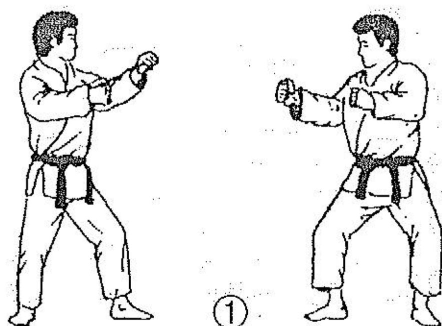
Техника 3
(Ча ки джае сам су)

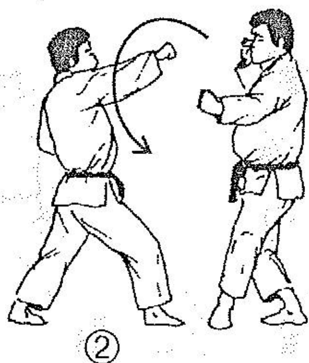
Из исходной позиции оппонент атакует прямым ударом в голову правым кулаком. Сделайте шаг левой ногой вперед, принимая левостороннюю стойку и выполните блок левой рукой снизу вверх. Правая рука выполняет страховочный нижний блок. Не останавливаясь, нанесите удар внутренней частью стопы в правую голень оппонента.





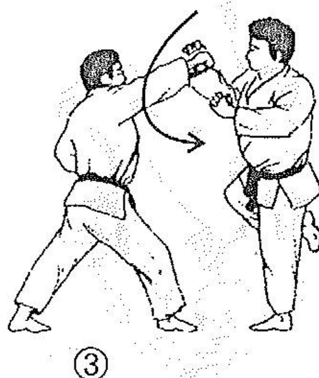


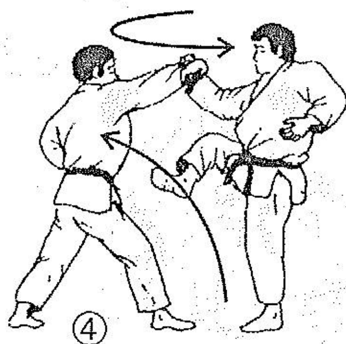


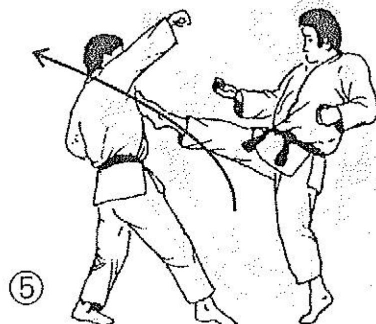


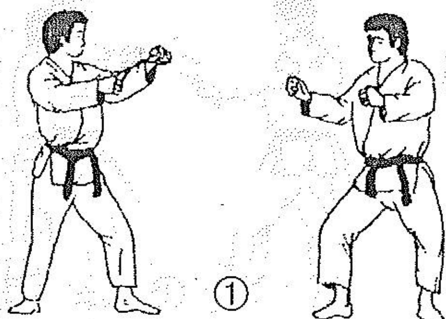
Техника 4
(Ча ки джае сах су)

Из исходной позиции оппонент атакует прямым ударом в голову правым кулаком. Сделайте шаг вперед левой ногой и выполните блок правой рукой снаружи внутрь. Не останавливаясь, нанесите удар подушечками пальцев стопы (носком) в грудь или в пах оппонента.

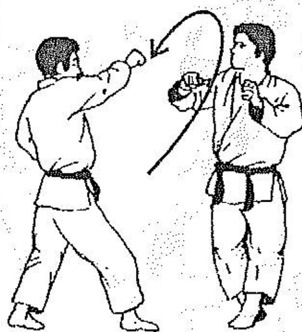








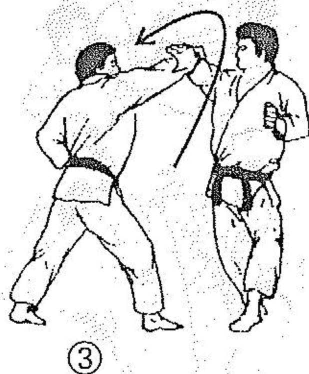
①



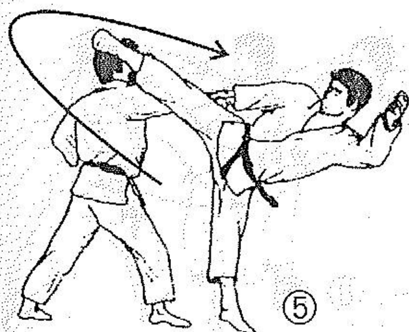
②

Техника 5
(Ча ки джае ох су)

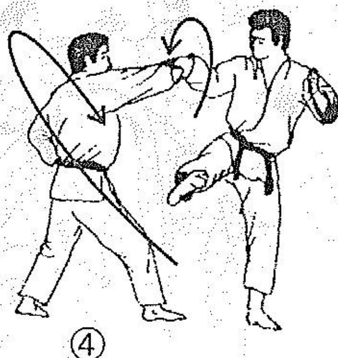
Из исходной позиции оппонент атакует прямым ударом в голову правым кулаком. Сделайте шаг левой ногой вперед и выполните восходящий блок левой рукой, нейтрализуя атаку. Не останавливаясь, захватите руку оппонента за запястье, потяните его на себя и нанесите обратный круговой удар пяткой в голову.



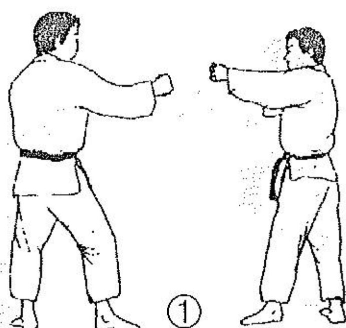
③

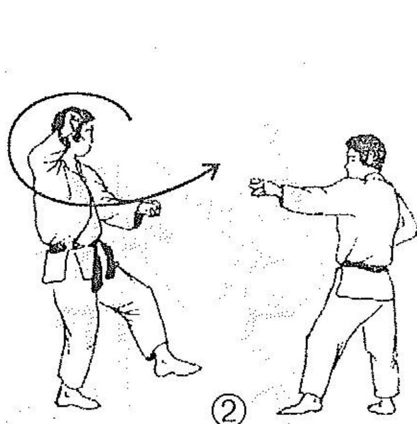


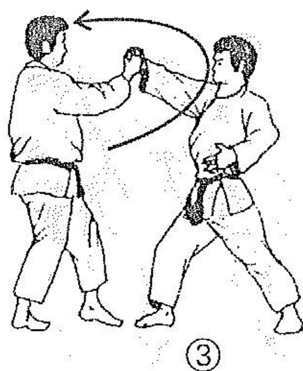
⑤



④

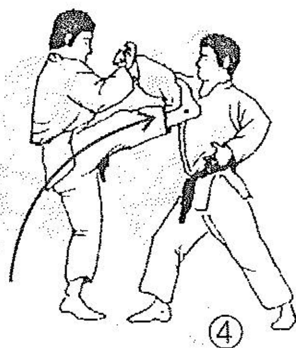


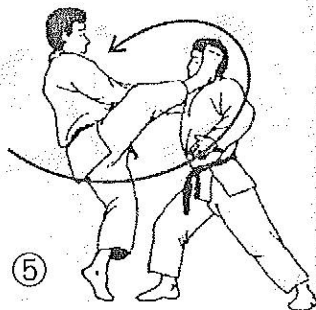


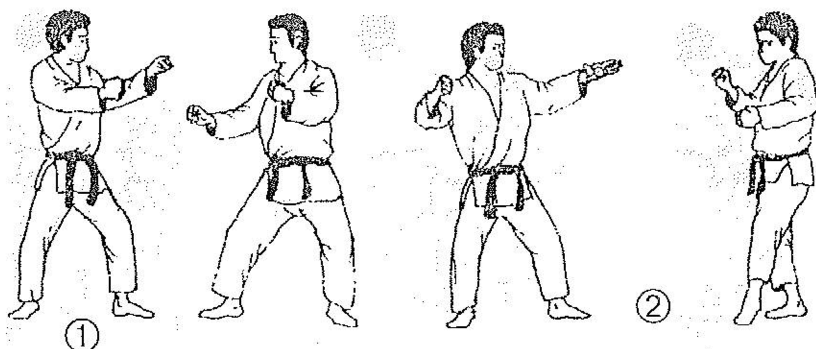


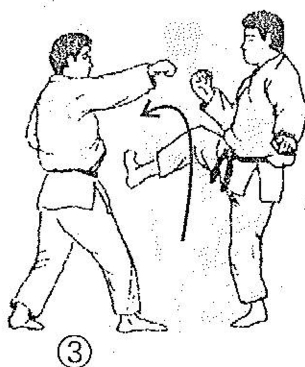
Техника 6
(Ча ки джае юк су)

Из исходной позиции оппонент атакует прямым ударом в голову правым кулаком. Сделайте шаг левой ногой вперед, принимая левостороннюю стойку и выполните блок правой рукой внутрь. Не останавливаясь, нанесите круговой восходящий удар внутренней частью стопы в голову оппонента.



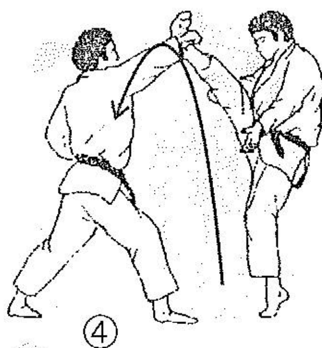


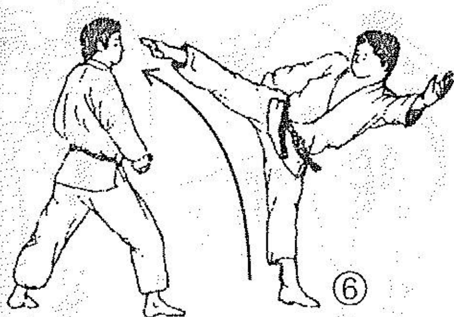


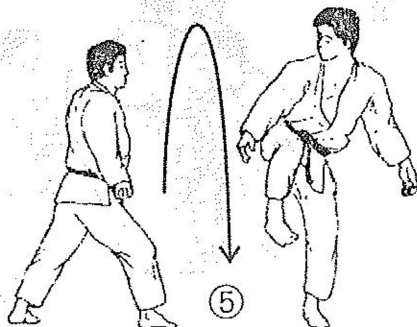


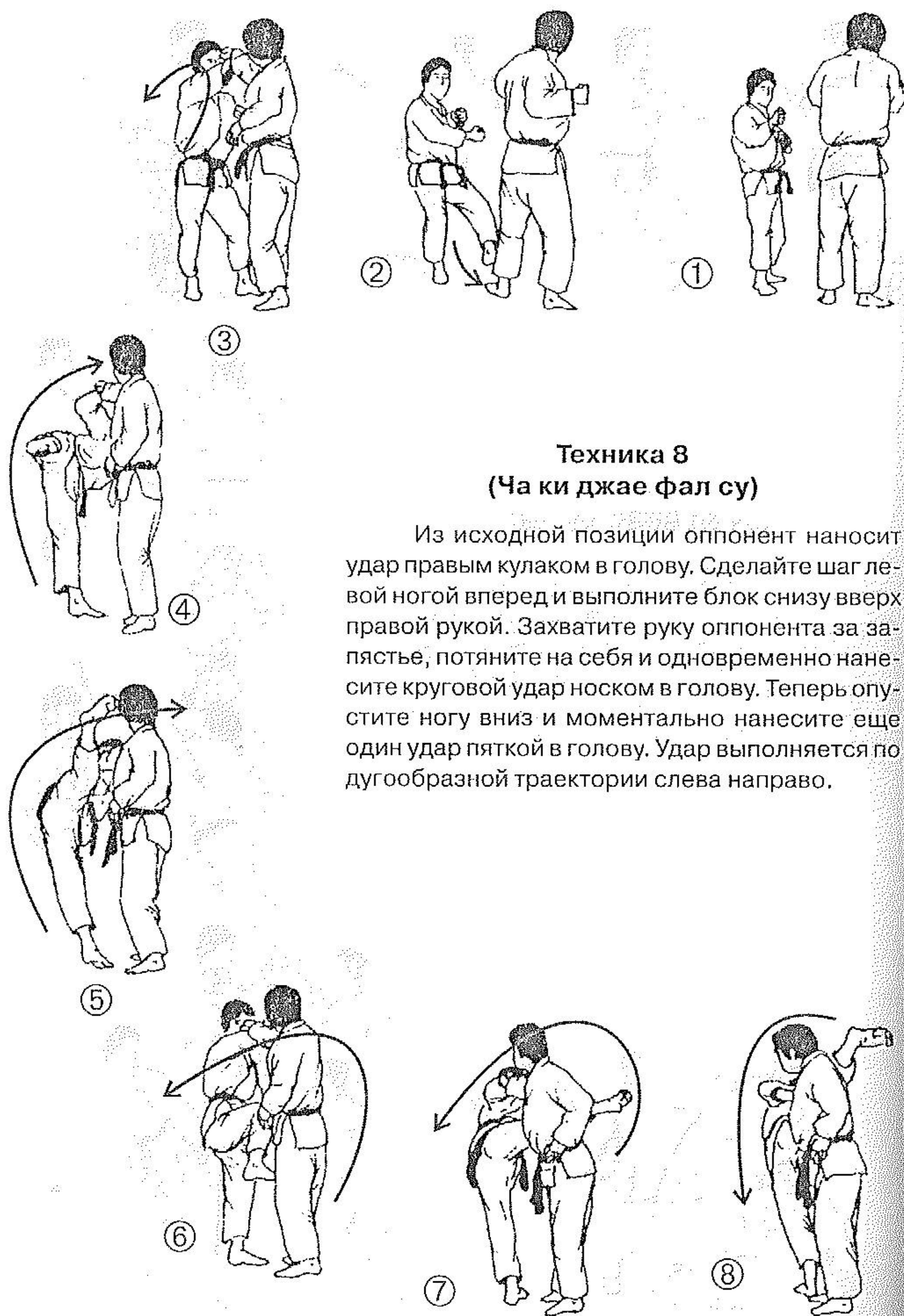
Техника 7
(Ча ки джае чил су)

Из исходной позиции оппонент атакует прямым ударом в голову правым кулаком. Сделайте шаг левой ногой вперед и выполните круговой удар правой ногой, блокируя атаку. Не опуская ногу на землю, нанесите боковой удар в лицо или солнечное сплетение оппонента.



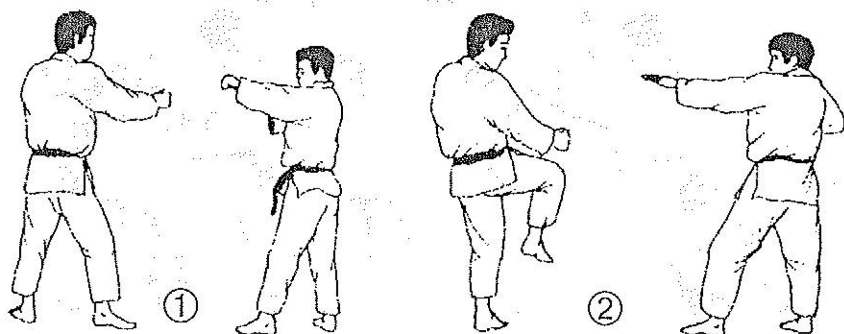


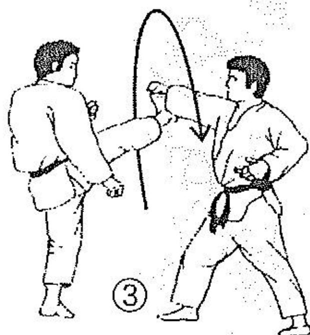




Техника 8
(Ча ки джае фал су)

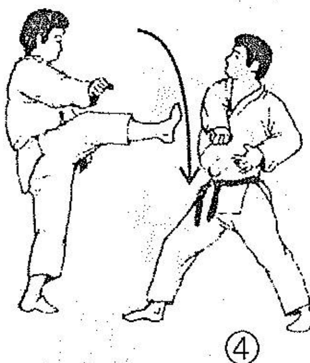
Из исходной позиции оппонент наносит удар правым кулаком в голову. Сделайте шаг левой ногой вперед и выполните блок снизу вверх правой рукой. Захватите руку оппонента за запястье, потяните на себя и одновременно нанесите круговой удар носком в голову. Теперь опустите ногу вниз и моментально нанесите еще один удар пяткой в голову. Удар выполняется по дугообразной траектории слева направо.

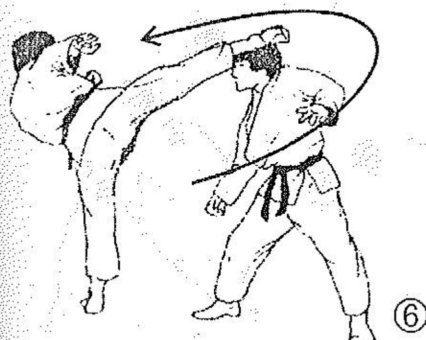


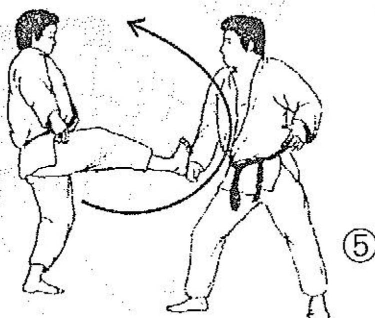


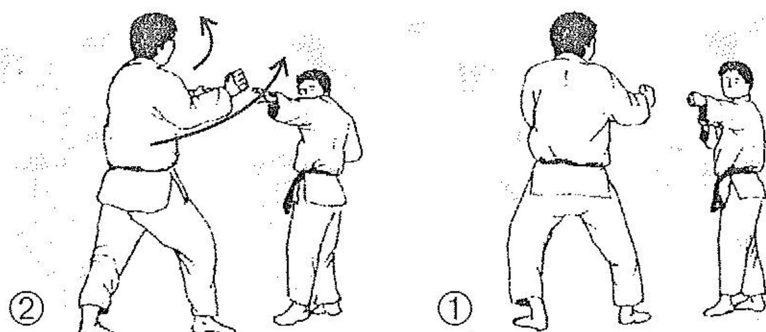
Техника 9
(Ча ки джае гоу су)

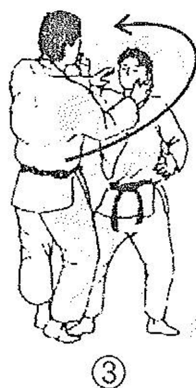
Из исходной позиции оппонент атакует прямым ударом в голову кулаком. Сделайте небольшой шаг левой ногой влево и выполните круговой восходящий удар внешней частью подъема стопы, сбивая руку оппонента с линии атаки. Не опуская правую ногу на землю, моментально нанесите круговой удар подъемом стопы в голову оппонента.





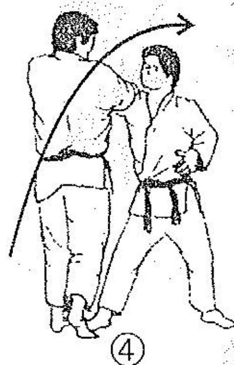


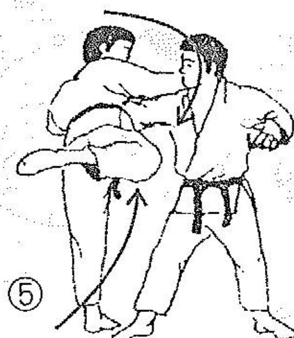


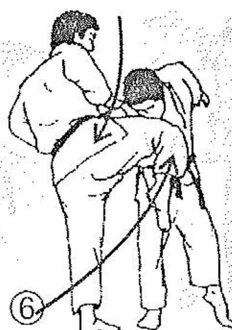


Техника 10
(Ча ки джае шип су)

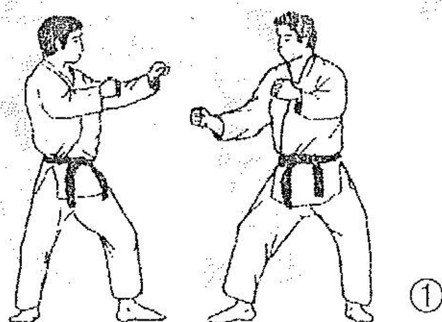
Из исходной позиции оппонент атакует прямым ударом в голову правым кулаком. Сделайте шаг левой ногой вперед. Выполните блок левой рукой. Не останавливаясь, захватите руку оппонента обеими своими руками за запястье и плечо и, потянув на себя, нанесите удар правым коленом в солнечное сплетение или пах.

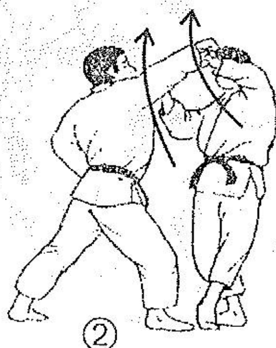






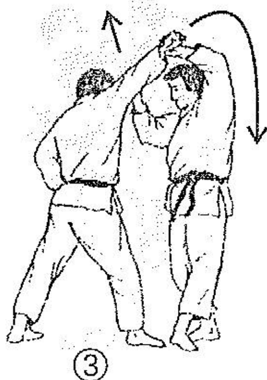
ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БРОСКОВ

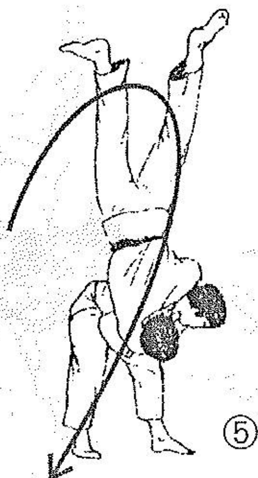




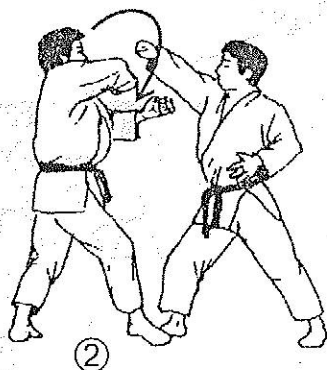
Техника 1
(Дун джи ки джае ил су)

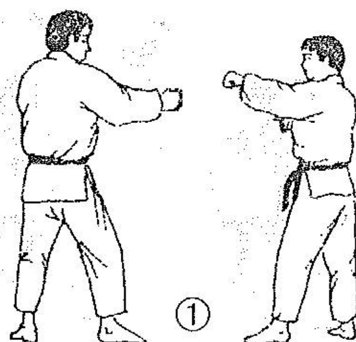
Из исходной позиции оппонент атакует прямым ударом в голову. Сделайте шаг левой ногой вперед и выполните двойной блок обеими руками. Не останавливаясь, захватите руку оппонента за запястье и бицепс, повернитесь на 90° влево и выполните бросок через плечо.

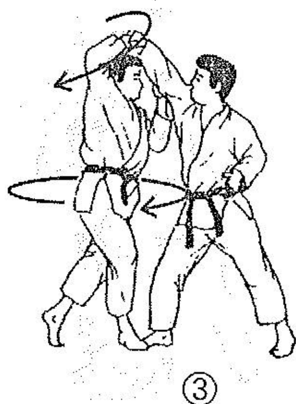






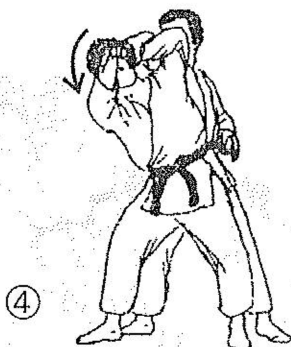


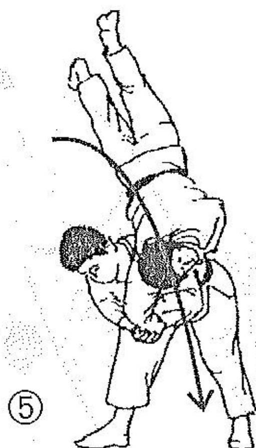


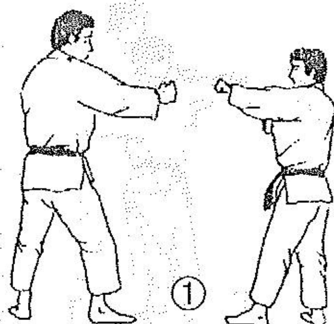


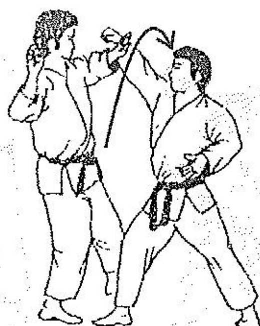
Техника 2
(Дун джи ки джае е су)

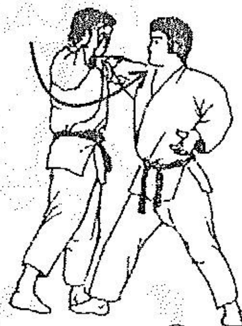
Из исходной позиции оппонент атакует прямым ударом кулака в голову. Сделайте шаг вперед-вправо и выполните двойной блок обеими руками, после чего захватите руку оппонента в области запястья и бицепса. Теперь сделайте шаг левой ногой вперед, повернитесь корпусом вправо и выполните бросок через плечо.









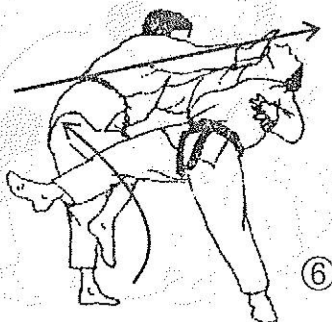


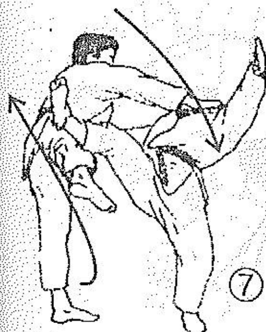
Техника 3
(Дун джи ки джае сам су)

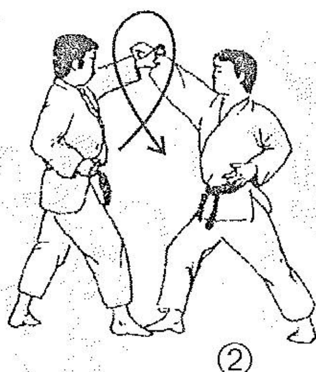
Из исходной позиции оппонент наносит прямой удар кулаком в голову. Сделайте шаг лавой ногой вперед и выполните блок левой рукой изнутри наружу. Моментально захватите руку оппонента за запястье, заведите правую ногу за выдвинутую вперед (правую) ногу оппонента и выполните заднюю подсечку. Совершая движение ногой назад, толкните оппонента в подбородок или грудь правой рукой.

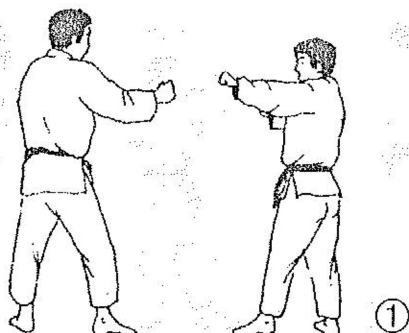




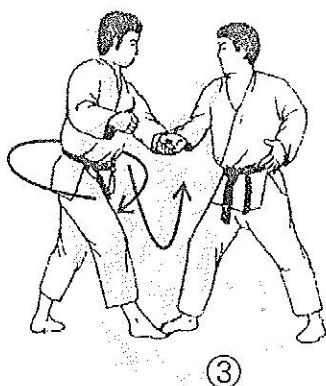






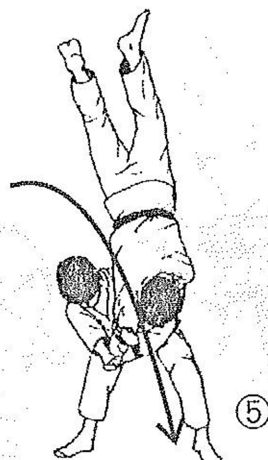


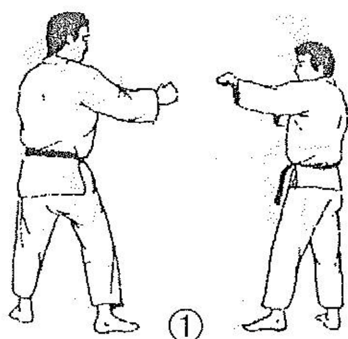
Техника 4
(Дун джи ки джае сах су)

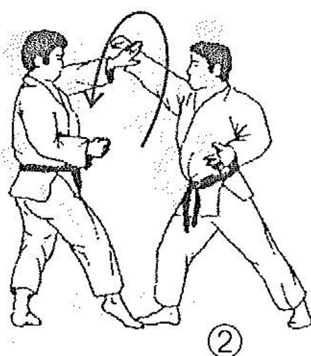


Из исходной позиции оппонент атакует прямым ударом в голову правым кулаком. Сделайте небольшой шаг вперед и выполните восходящий блок левой рукой. Теперь захватите руку оппонента за запястье и потяните ее вниз, разворачиваясь на 45° вправо. Далее сделайте шаг левой ногой вперед и, разворачиваясь корпусом вправо, захватите своей правой рукой правое предплечье оппонента. Не останавливаясь, положите его руку на свое левое плечо и выполните бросок.



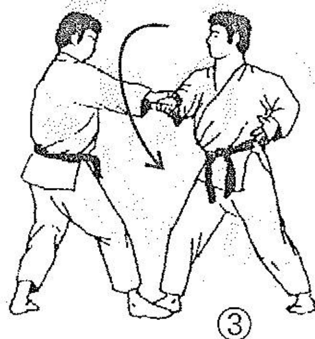


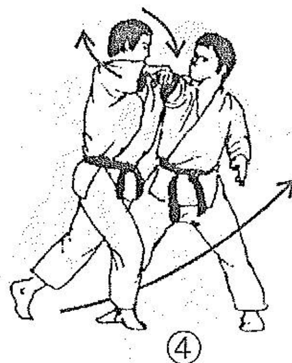


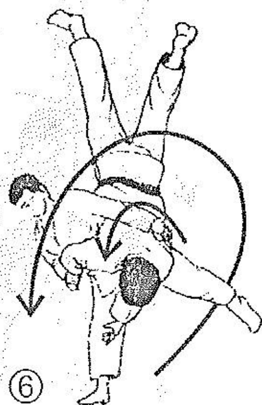


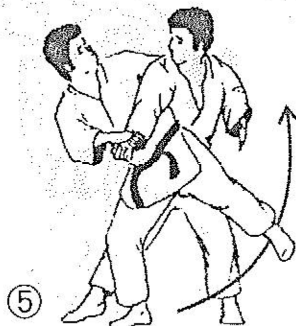
Техника 5
(Дун джи ки джае ох су)

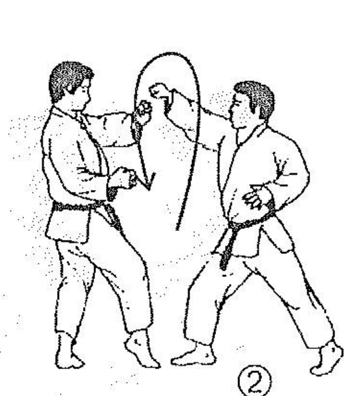
Из исходной позиции оппонент атакует прямым ударом в голову правым кулаком. Сделайте небольшой шаг правой ногой вперед и выполните блок левой рукой снизу вверх. Захватите руку оппонента за запястье, потяните ее вниз и затем перехватите правой рукой. Теперь сделайте шаг левой ногой вперед, захватите оппонента за талию и выполните бросок через бедро.

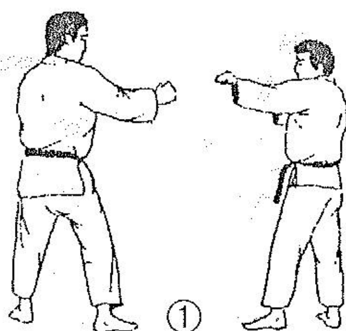


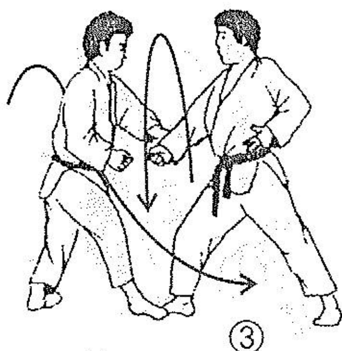






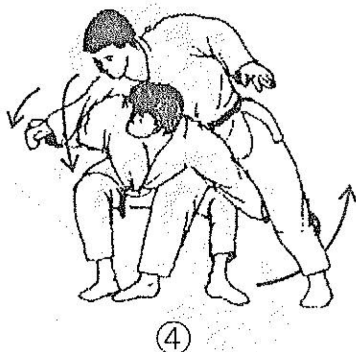


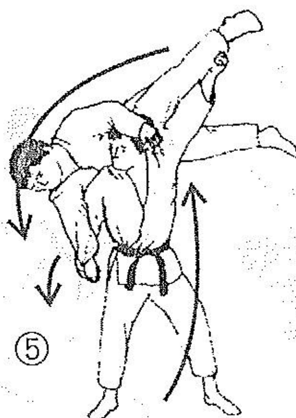


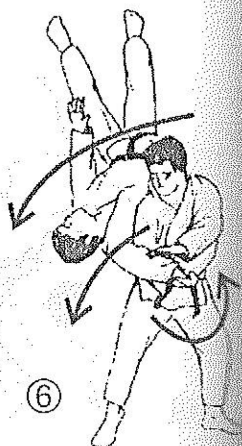


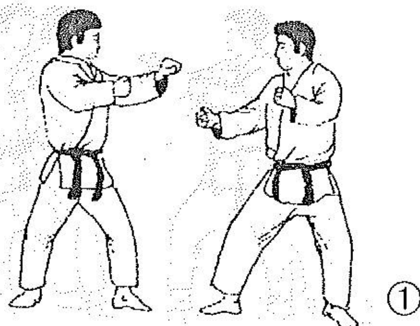
Техника 6
(Дун джи ки джае юк су)

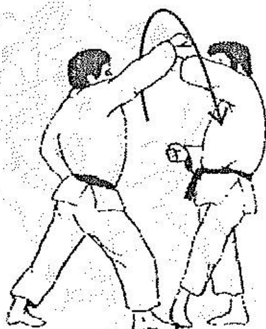
Из исходной позиции оппонент атакует прямым ударом в голову правым кулаком. Выполните восходящий блок левой рукой и захватите руку оппонента за запястье. Сделайте небольшой шаг правой ногой вперед, притягивая руку оппонента вниз. Далее перехватите его руку своей правой рукой и сделайте шаг левой ногой вперед за его впереди стоящую ногу. Присядьте, перебросьте правую руку оппонента через свое правое плечо, захватите левой рукой подколенный сгиб его левой ноги и, распрямившись, выполните бросок.



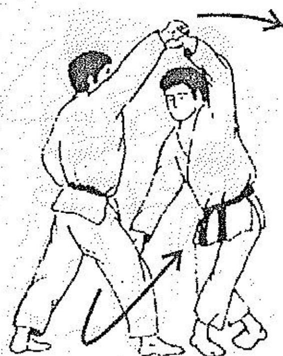




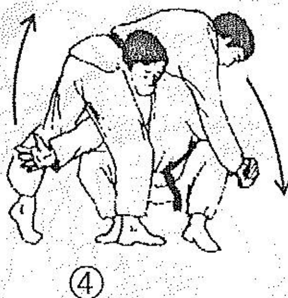


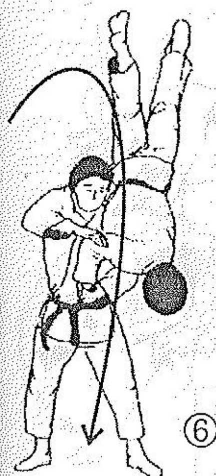


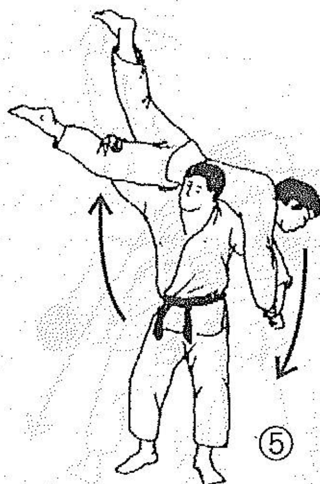
Техника 7
(Дун джи ки джае чил су)

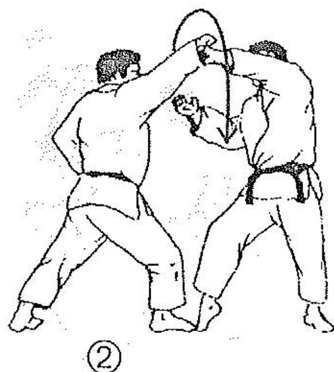


Из исходной позиции оппонент атакует прямым ударом в голову правым кулаком. Сделайте шаг вперед левой ногой, выполните восходящий блок левой рукой и захватите руку оппонента за запястье. Теперь сделайте шаг правой ногой вперед, присядьте и взвалите оппонента себе на плечи. Не останавливаясь, встаньте во весь рост и перебросьте оппонента через плечи, опрокидывая его на землю.

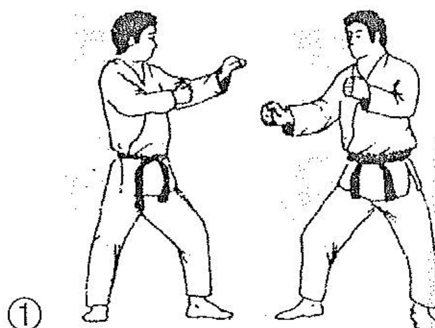








②



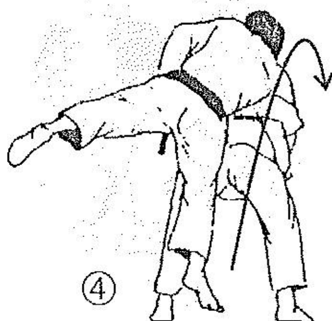
①



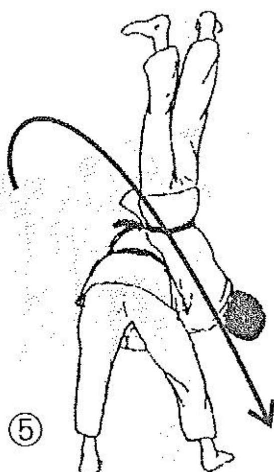
③

Техника 8
(Дун джи ки джае гоу су)

Из исходной позиции оппонент атакует прямым ударом в голову правым кулаком. Сделайте шаг вперед влево правой ногой и выполните блок левой рукой изнутри наружу. Моментально захватите руку оппонента за запястье и потяните вниз. Одновременно правым предплечьем надавите на локтевой сустав правой руки оппонента снизу вверх, создавая болевой эффект. Теперь повернитесь влево и проведите бросок через бедро.

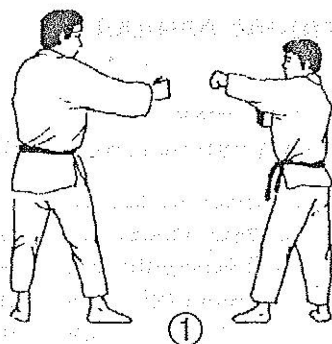


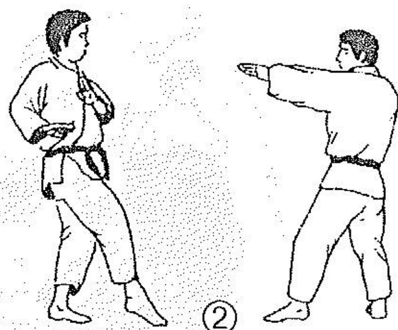
④



⑤

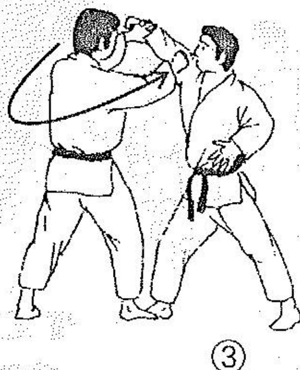




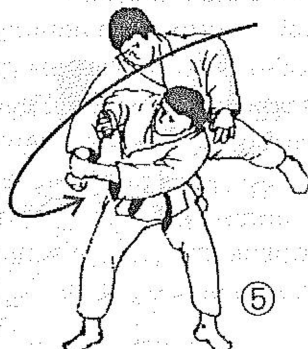


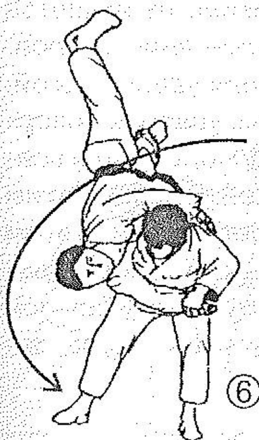
Техника 9
(Дун джае ки джае чип су)

Из исходной позиции оппонент атакует прямым ударом в голову правым кулаком. Сделайте шаг правой ногой вперед и выполните двойной блок обеими руками. Моментально захватите руку оппонента за запястье или предплечье и за бицепс. Заведите левую ногу за правую, повернитесь влево на 90° и выполните бросок через плечо.

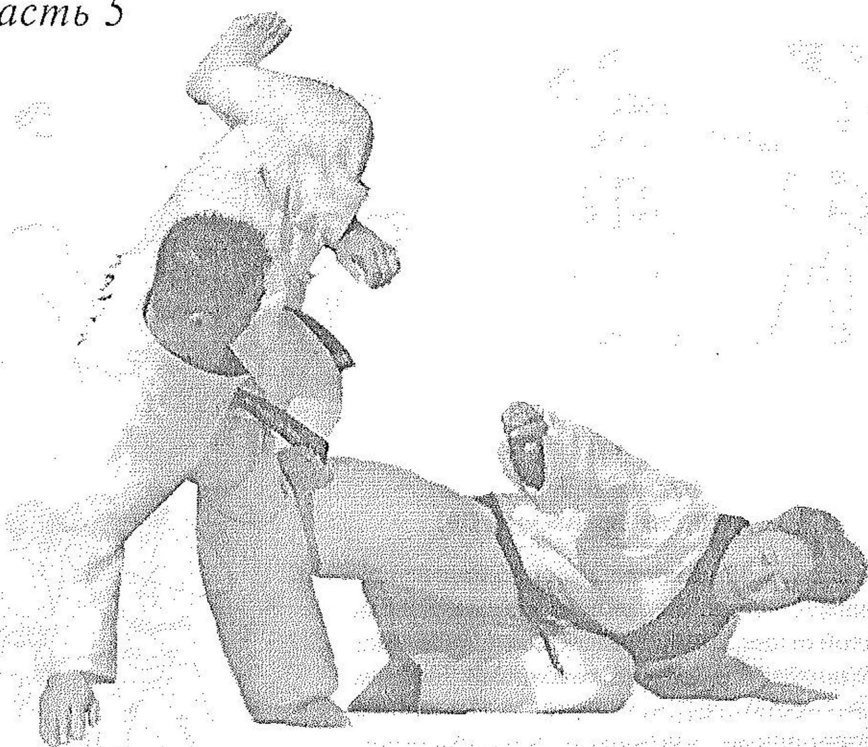








Часть 5



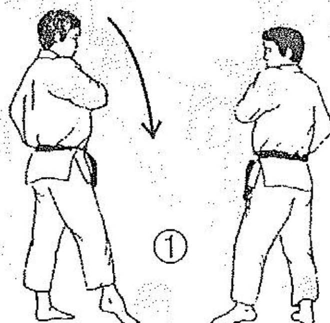
ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ ОТ УДАРОВ НОГОЙ

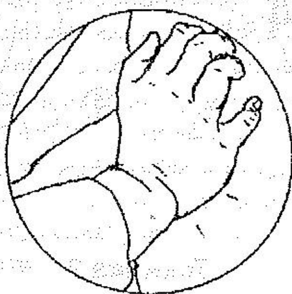
Строение и функции нижних конечностей таковы, что они, как правило, используются для того чтобы удерживать тело в определенном положении и перемещать его в пространстве (ходьба, бег и т.д.). Однако во многих боевых системах (хапкидо не является здесь исключением) ноги используются для нанесения ударов. Существует огромное количество техник нанесения ударов ногой. Практически любой участок ноги используется как ударная поверхность. Удары наносятся по всем трем уровням. Используются всевозможные траектории от прямой до дугообразной. В связи с этим следует уделить особое внимание защите от ударов ногами. В этом разделе будут рассмотрены различные варианты защит и контратак от следующих видов ударов: защита от прямой фронтальной атаки; защита от бокового удара; защита от кругового удара; защита от обратного кругового удара.

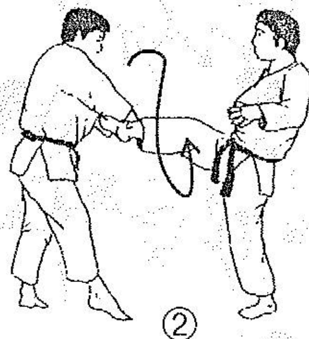
ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ ОТ ПРЯМОГО УДАРА НОГОЙ

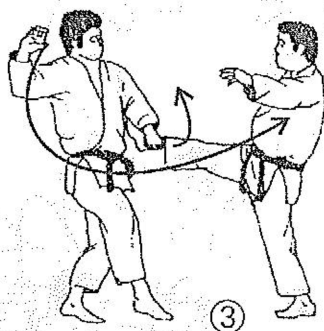
Техника 1
(Джок ки дже пул дае джае е су)

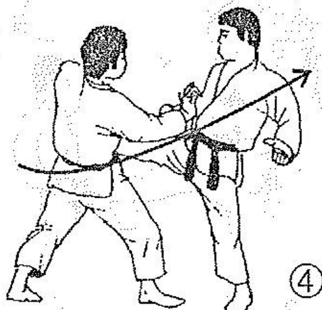
Из исходной позиции оппонент атакует прямым ударом правой ногой. Выполните нижний Х-образный блок обеими руками, захватите ногу оппонента за пятку левой рукой и потяните на себя. Одновременно сделайте шаг правой ногой вперед, нанося удар основанием правой ладони в солнечное сплетение.

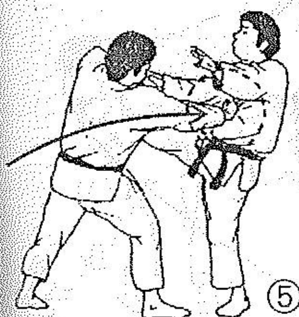


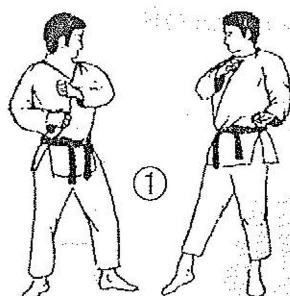






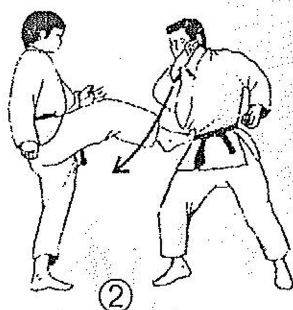


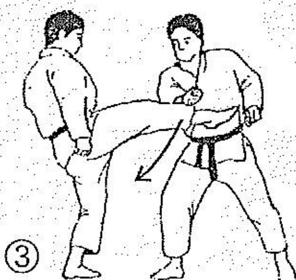


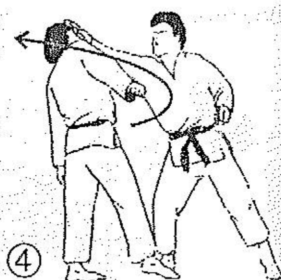


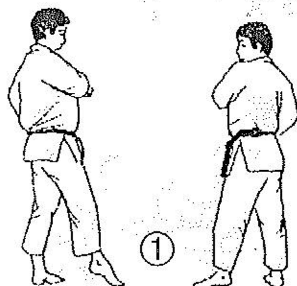
Техника 2
(Джок ки дже рул дае джае ил су)

Из исходной позиции оппонент атакует прямым ударом правой ногой. Сделайте шаг правой ногой вперед вправо и выполните нисходящий блок правой рукой (ребром ладони), нейтрализуя атаку. Не останавливаясь, сделайте еще один шаг правой ногой вперед, одновременно нанося удар ребром правой ладони в шею оппонента.



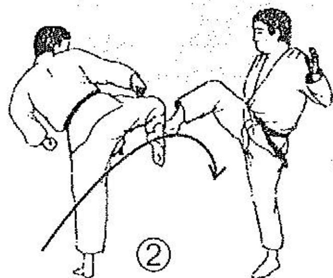


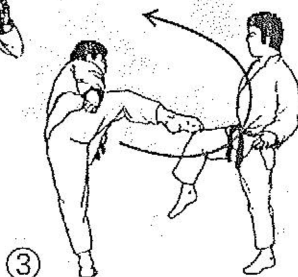


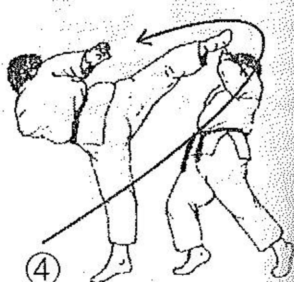


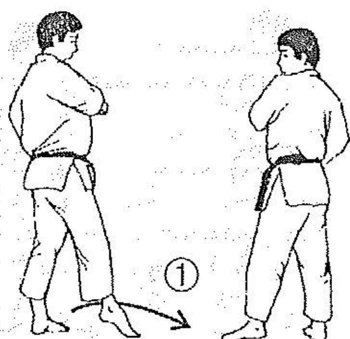
Техника 3
(Джок ки дже рул дае джае сам су)

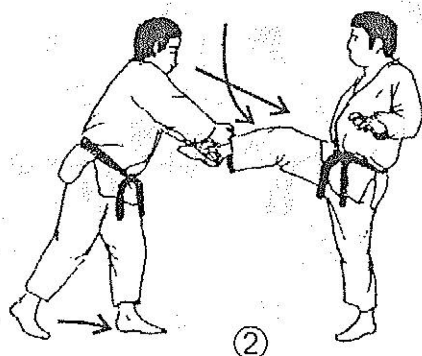
Из исходной позиции оппонента атакует прямым ударом правой ногой. Поднимите правое колено, выполняя блок. Не опуская ногу на землю, нанесите круговой удар носком (подъемом стопы) в голову или шею оппонента.





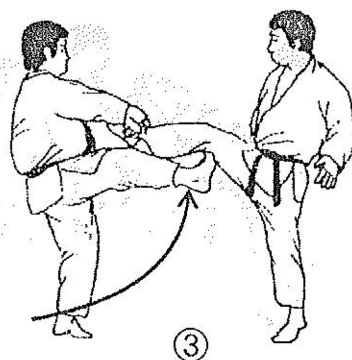


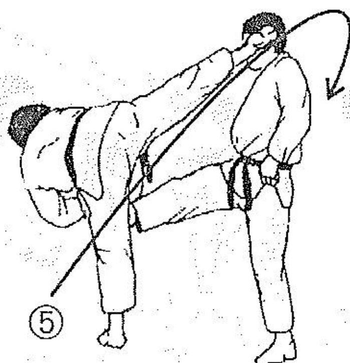


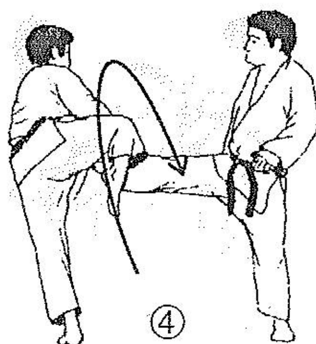


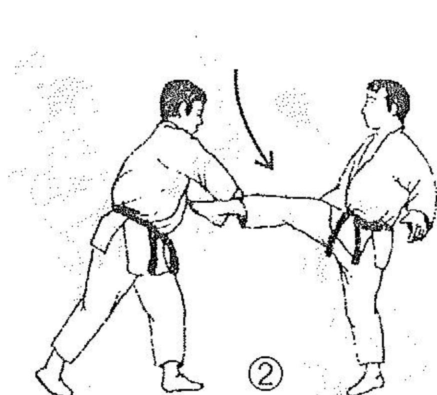
Техника 4
(Джок ки дже рул дае джае сах у)

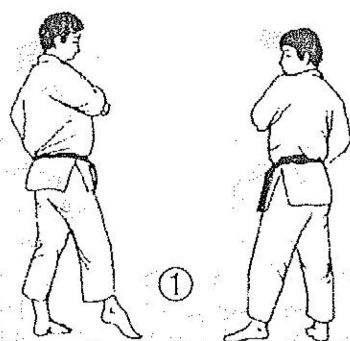
Из исходной позиции оппонент атакует прямым ударом правой ногой. Сделайте шаг назад правой ногой и выполните нижний Х-образный блок обеими руками. Захватите ногу оппонента и, потянув на себя, нанесите удар носком правой стопы в подколенный сгиб. Не опуская правую ногу на землю, нанесите круговой удар подъемом стопы в голову оппонента.

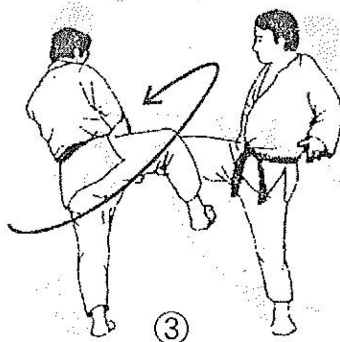






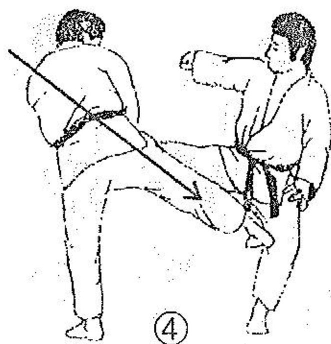


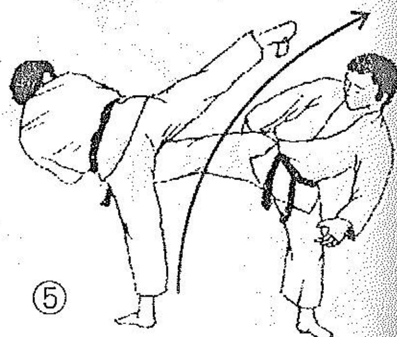




Техника 5
(Джок ки дже рул дае джае ох су)

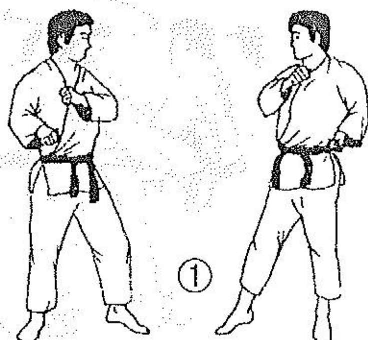
Из исходной позиции оппонент атакует, нанося прямой удар правой ногой. Сделайте шаг назад правой ногой и выполните нижний Х-образный блок обеими руками. Захватите ногу оппонента, потяните на себя, одновременно нанося боковой удар ребром правой стопы в коленный сустав. Не опуская правую ногу на землю, нанесите еще один боковой удар в голову оппонента.

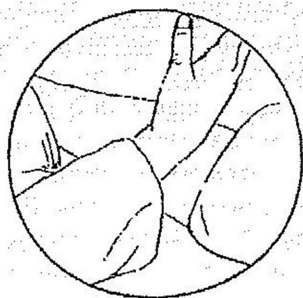


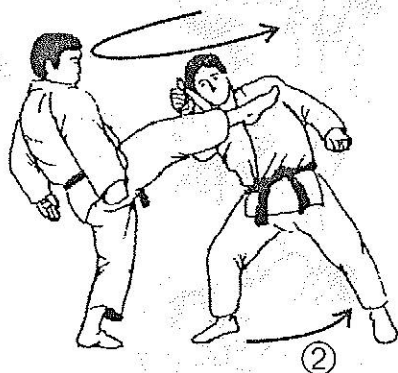


Техника 6
(Джок ки джае рул дае джае юк су)

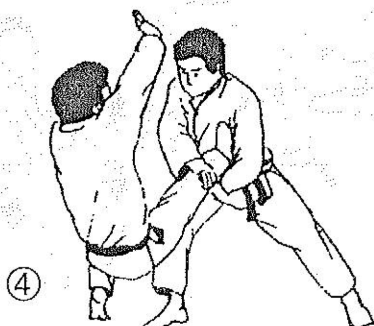
Из исходной позиции оппонент атакует прямым ударом правой ногой. Сделайте шаг правой ногой вперед-вправо, уходя с линии атаки и выполните нисходящий блок правой рукой. Не останавливаясь, захватите ногу оппонента своей левой рукой, обхватив ее снизу. Теперь надавите на голень оппонента правым предплечьем, опрокидывая его на землю.

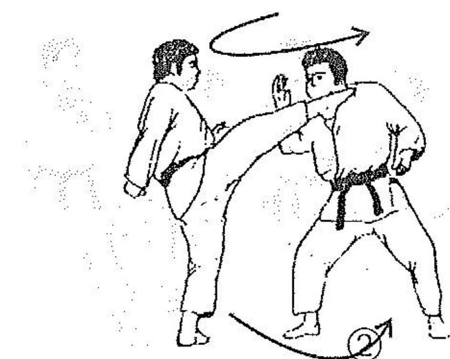


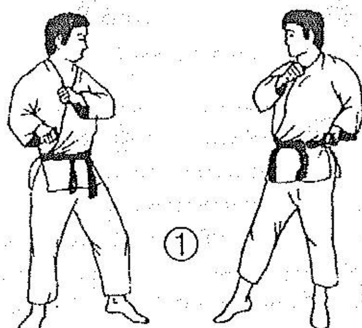


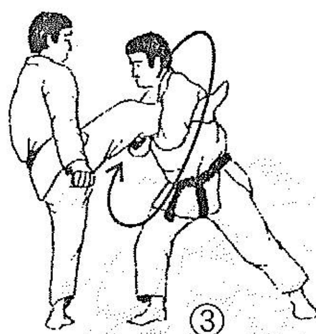






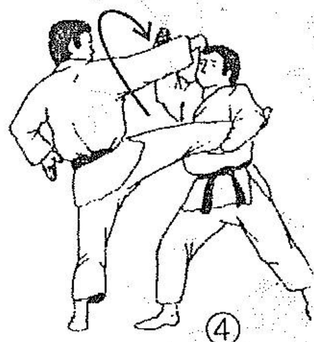


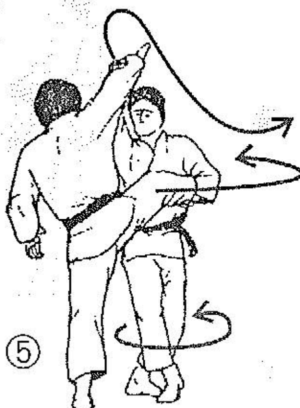


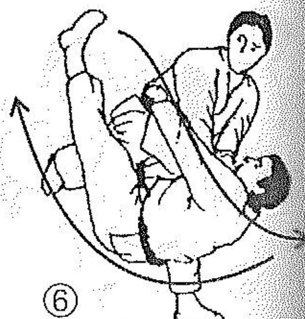


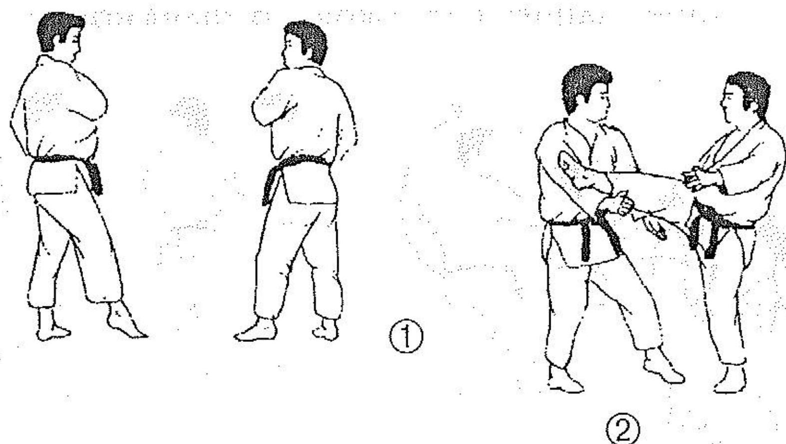
Техника 7
(Джок ки джае рул дае джае фал су)

Из исходной позиции оппонент атакует прямым ударом правой ногой. Сделайте шаг правой ногой вперед-вправо и выполните блок правым предплечьем, нейтрализуя атаку. Моментально захватите ногу оппонента левой рукой. В этот момент оппонент наносит удар правым кулаком в голову. Выполните блок правой рукой, захватите его руку, повернитесь влево и подсеките опорную (левую) ногу оппонента, опрокидывая его на землю.



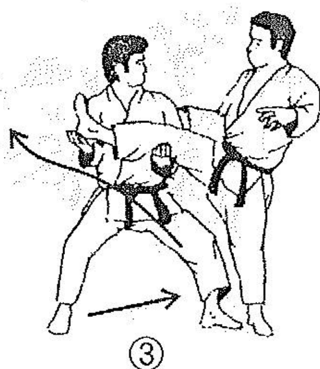




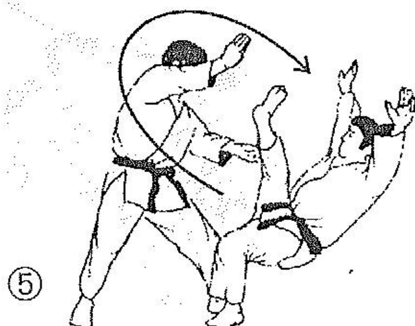


Техника 8
(Джок ки дже рул дае джае шип су)

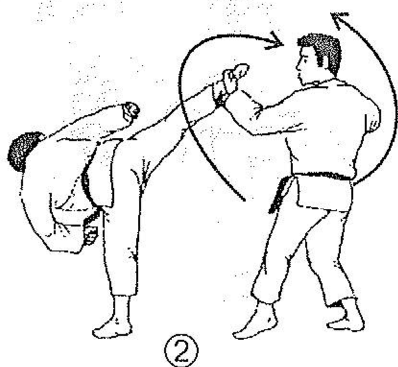
Из исходной позиции оппонент атакует, нанося прямой удар правой ногой. Сделайте шаг левой ногой вперед, выполните блок обеими руками снаружи вовнутрь. Теперь подхватите ногу оппонента снизу и, подняв ее вверх, толкните вперед.

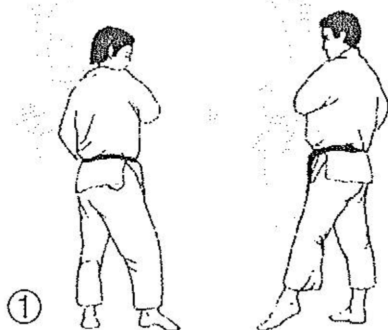




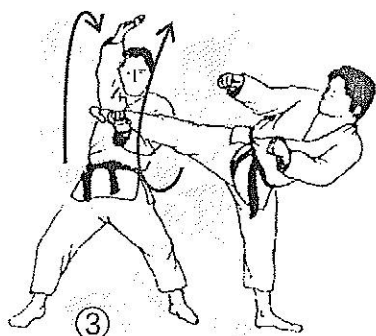


ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ ОТ БОКОВОГО УДАРА НОГОЙ

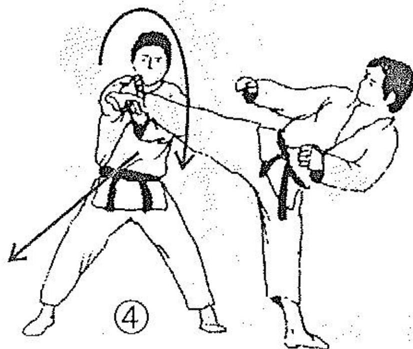


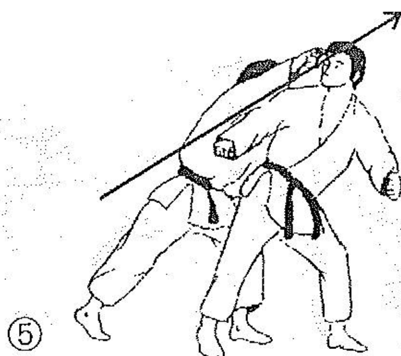


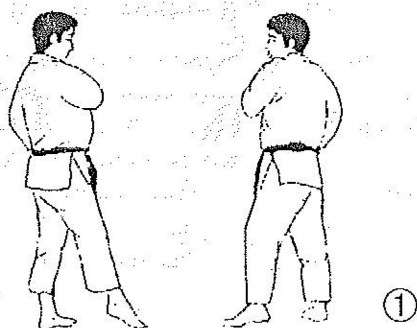
Техника 1
(Юп чал джае ил су)

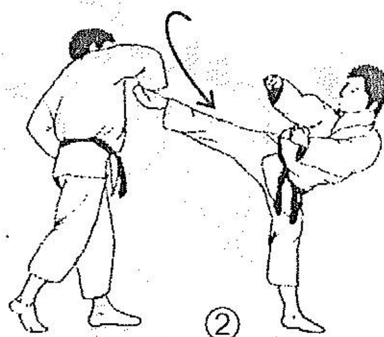


Из исходной позиции оппонент атакует боковым ударом правой ногой в голову. Сделайте шаг левой ногой вперед и выполните блок левой рукой снаружи вовнутрь. Захватите ногу оппонента за щиколотку левой рукой, а правой нанесите удар сверху левой рукой, а правой нанесите удар сверху вниз, используя ребро ладони. Не останавливаясь, повернитесь влево, перенесите вес тела на впереди стоящую (левую) ногу и нанесите удар ребром ладони со стороны большого пальца в лицо оппонента.



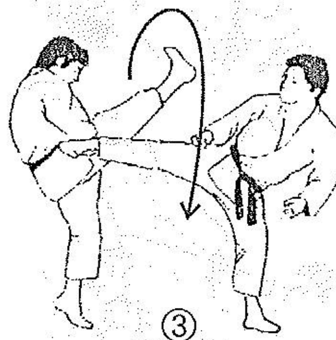


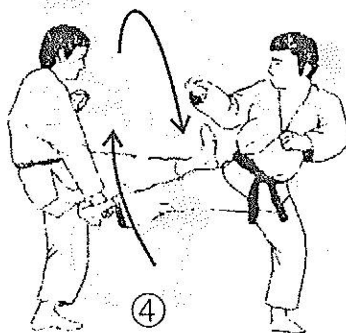


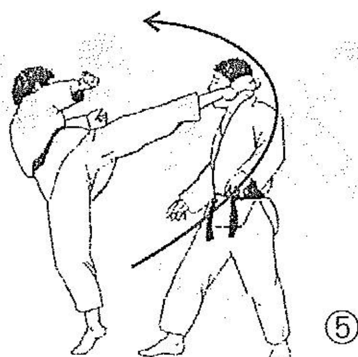


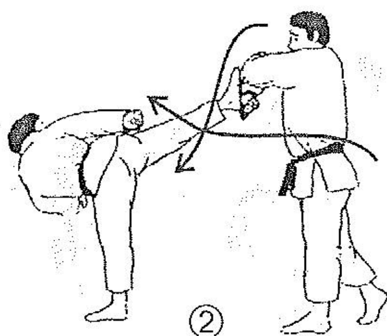
Техника 2
(Юп чал дае джае сам су)

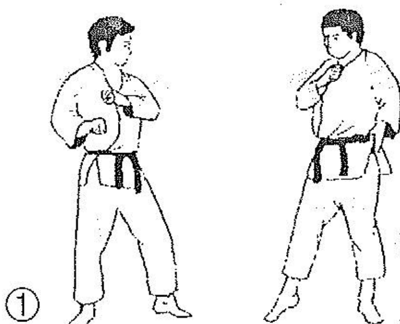
Из исходной позиции оппонент атакует боковым ударом правой ногой. Сделайте шаг правой ногой назад и выполните блок правой рукой, захватывая ногу оппонента за щиколотку. Не останавливаясь, нанесите нисходящий удар правой ногой (пяткой) по бедру оппонента. Завершите контратаку круговым ударом подъемом стопы в голову.



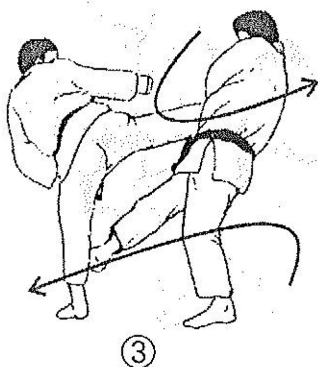




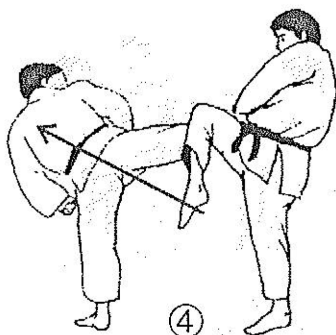


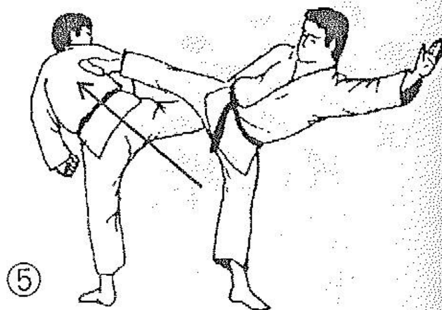


Техника 3
(Юп чал дае джае сах су)



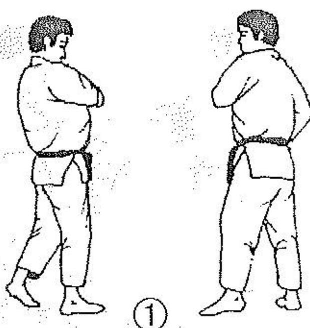
Из исходной позиции оппонент наносит боковой удар правой ногой. Сделайте шаг назад правой ногой и, выполнив Х-образный блок обеими руками, захватите его ногу за щиколотку. Потяните ногу оппонента на себя, нанося одновременно нижний удар внутренней частью стопы в колено его опорной ноги. Не опуская правую ногу на землю, нанесите боковой удар ребром стопы в спину оппонента.

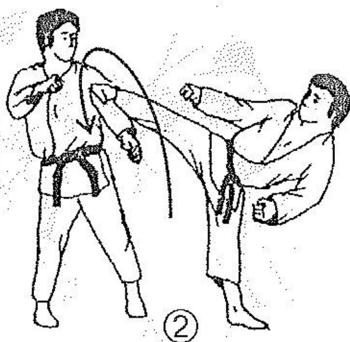


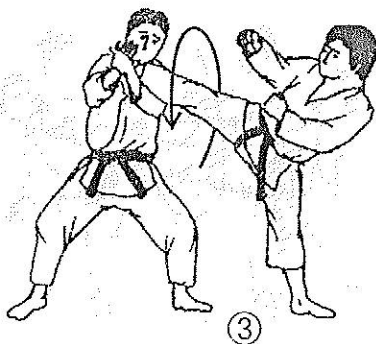


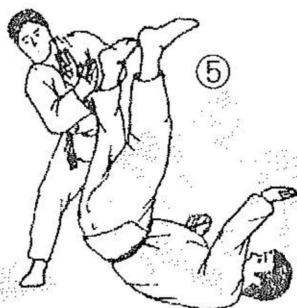
Техника 4
(Юп чал дае джае ох су)

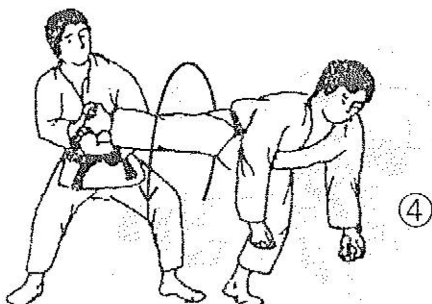
Из исходной позиции оппонент атакует боковым ударом правой ногой. Сделайте шаг левой ногой вперед и выполните блок левым предплечьем. Моментально захватите стопу оппонента левой рукой, а правой — его пятку. Делая шаг правой ногой вперед, начните выкручивать стопу оппонента, вращая всю ногу. Это приведет к его падению.

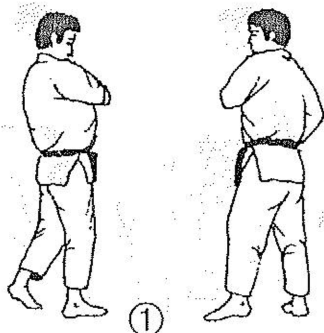






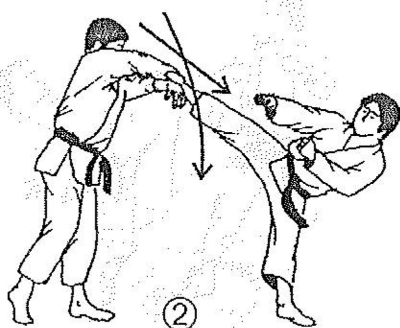


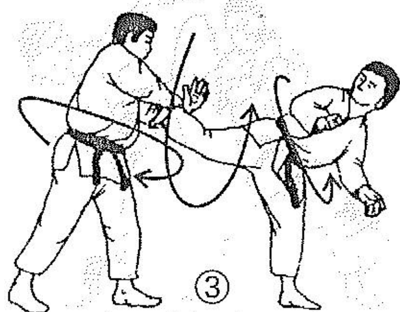


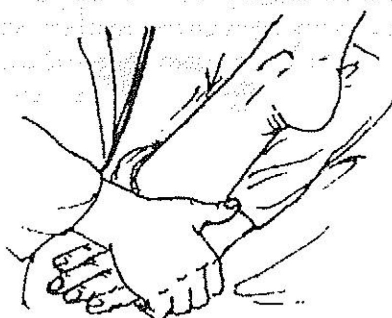


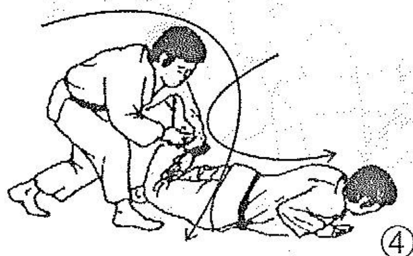
Техника 5
(Юп чал дае джае юк су)

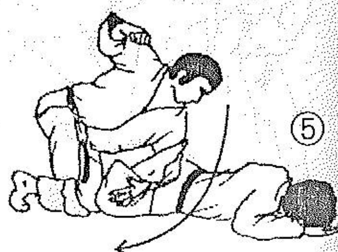
Из исходной позиции оппонент наносит боковой удар правой ногой. Сделайте правой ногой шаг назад и выполните Х-образный блок обеими руками. Левой рукой захватите ногу оппонента за щиколотку, а правую руку наложите на икроножную мышцу ближе к подколенной впадине. Ваша правая ладонь накрывает левую. Теперь сделайте шаг вперед правой ногой и надавите левым плечом на голень оппонента, опрокидывая его на землю.

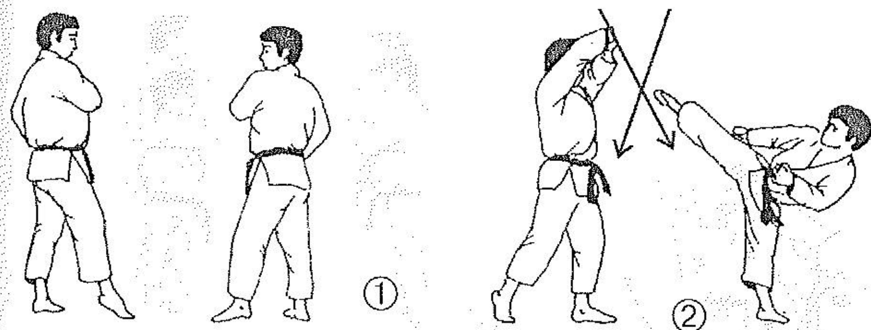


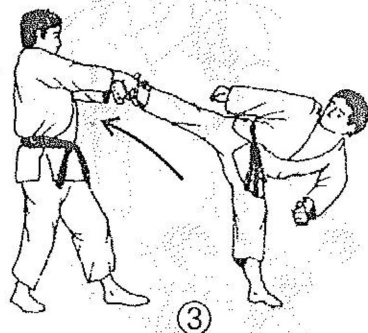






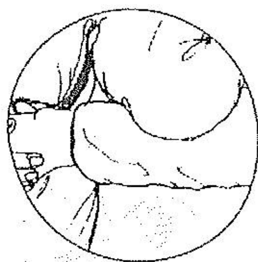


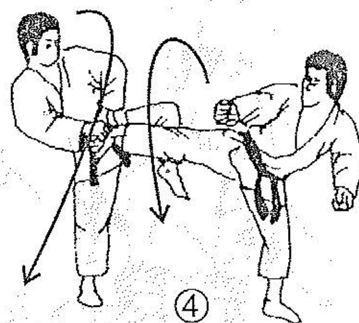


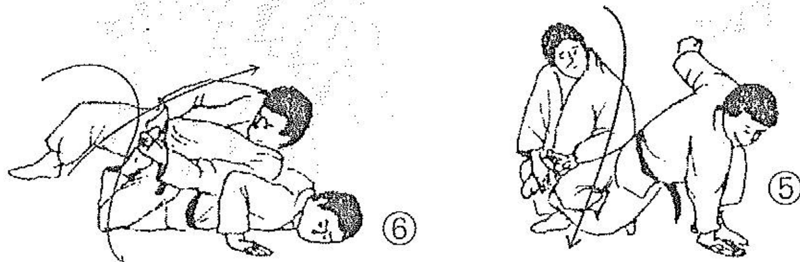


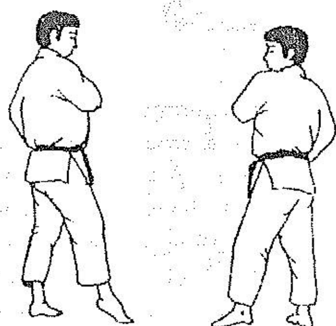
Техника 6
(Юп чал дае джае чил су)

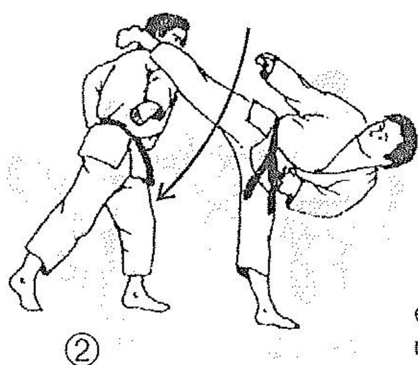
Из исходной позиции оппонент атакует боковым ударом правой ногой. Сделайте шаг правой ногой назад и выполните захват ноги оппонента обеими руками. Потяните его ногу на себя, одновременно выкручивая ее вправо, т.е. пальцами вниз. Надавите левым коленом на подколенную впадину правой ноги оппонента вниз, притягивая ее к земле. Навалитесь на него спиной и потяните за стопу обеими руками на себя.





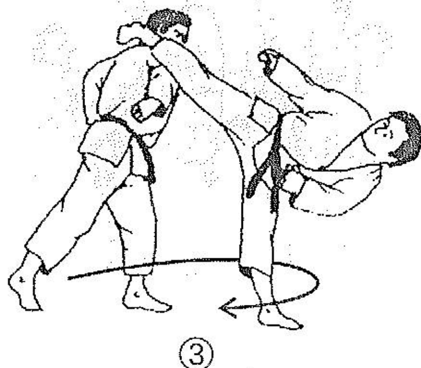


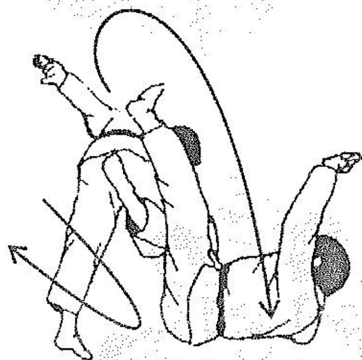


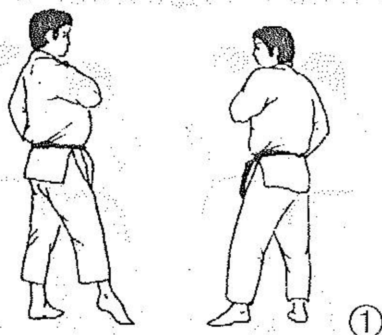


Техника 7
(Юп чал дае джае фал су)

Из исходной позиции оппонент атакует боковым ударом левой ногой. Сделайте шаг левой ногой вперед-влево, уходя с линии атаки и захватите ногу оппонента снизу правой рукой. Не останавливаясь, подбейте его опорную (левую) ногу, опрокидывая на землю.






①


②

Техника 8
(Юп чал дае джае тоу су)

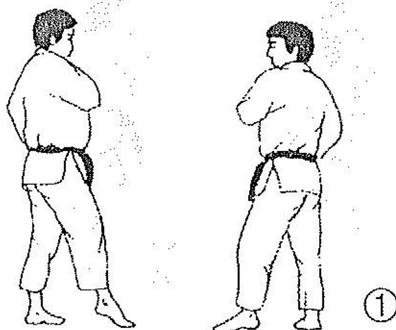
Из исходной позиции оппонент атакует боковым ударом правой ногой. Сделайте шаг левой ногой вперед-влево и подхватите ногу оппонента снизу правой рукой. Левой рукой захватите одежду возле его груди. Теперь поднимите оппонента вверх и моментально бросьте вниз на землю.

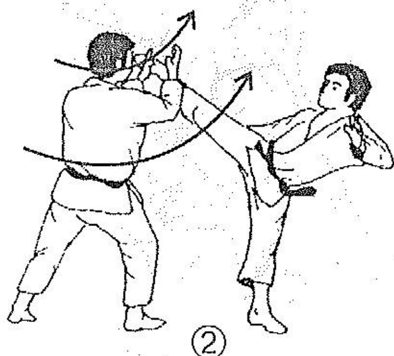

③


⑤


④

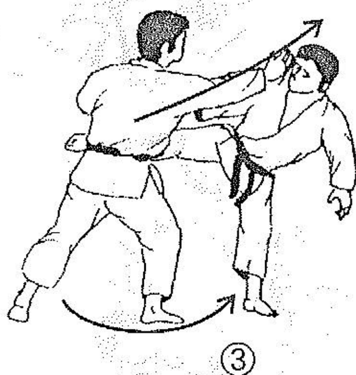
ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ ОТ КРУГОВОГО УДАРА НОГОЙ



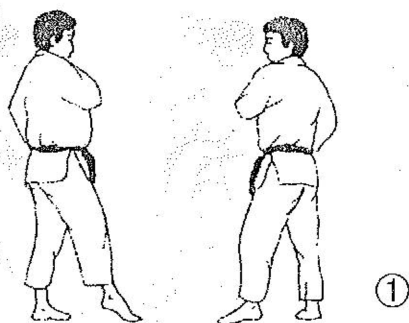


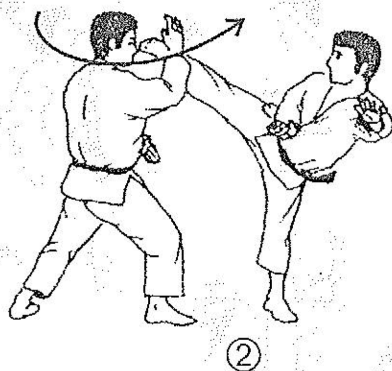
Техника 1
(Джок ки но пе чал дае джае ил су)

Из исходной позиции оппонент атакует круговым ударом правой ногой в голову. Сделайте шаг правой ногой вперед и выполните двойной блок обеими руками, повернувшись корпусом влево. Не останавливаясь, нанесите удар ребром правой ладони по шее оппонента. Далее повернитесь на 180° влево, совершая движение левой ногой по дуге назад, и нанесите удар левым локтем в солнечное сплетение.



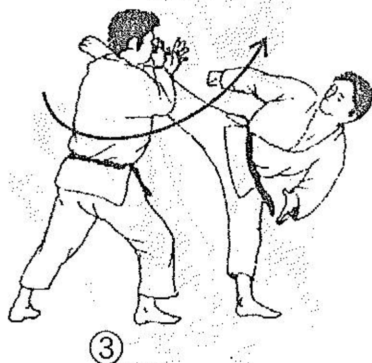


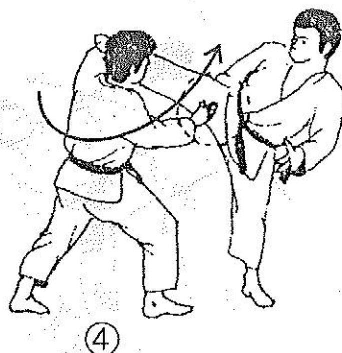


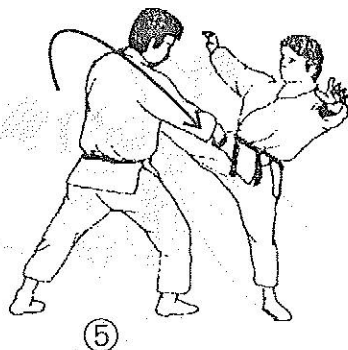


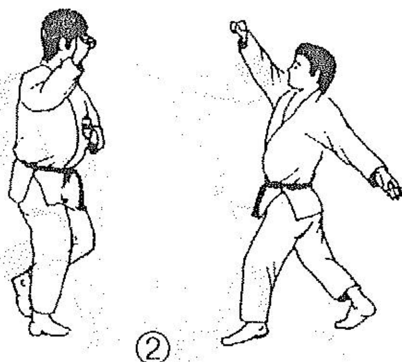
Техника 2
(Джок ки но пе чал дае джае е су)

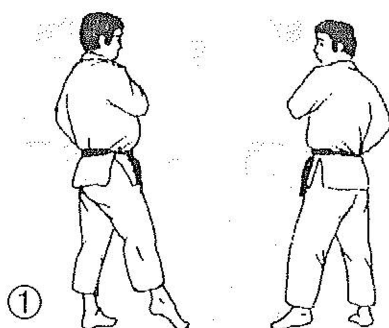
Из исходного положения оппонент атакует круговым ударом правой ногой в голову. Сделайте шаг правой ногой вперед и выполните блок правым предплечьем. Теперь захватите ногу оппонента левой рукой, обхватив ее снизу, после чего нанесите удар кончиками пальцев правой руки в точку, расположенную у основания паховых связок.



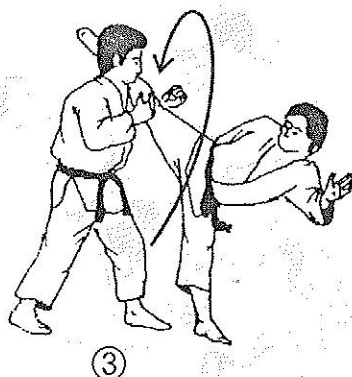




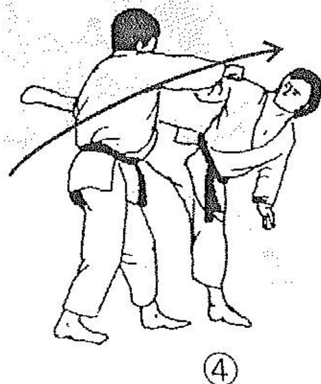




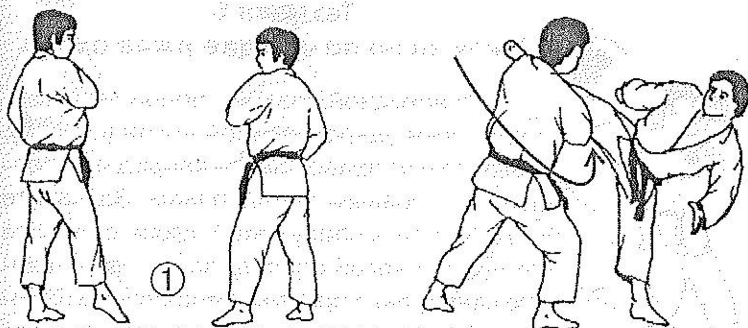
Техника 3
(Джок ки но пе чал дае джае са су)



Из основной позиции оппонент атакует круговым ударом правой ногой в голову. Сделайте шаг левой ногой вперед и выполните блок правым предплечьем. Захватите ногу оппонента левой рукой, обхватив ее снизу, а правой рукой захватите его одежду возле правого плеча. Не останавливаясь, нанесите удар правым коленом в живот или грудь оппонента, предварительно потянув его за плечо на себя.



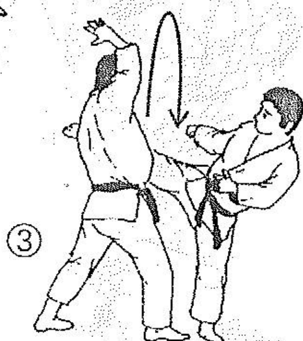


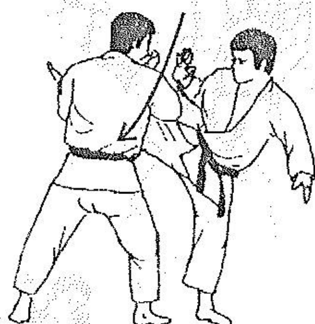

①

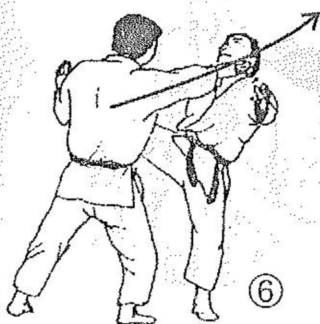

②

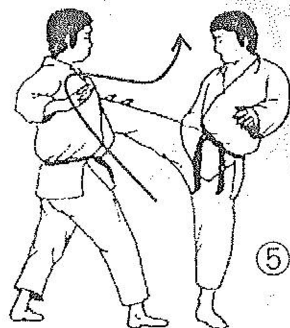
Техника 4
(Джок ки но пе чал джае сах су)

Из исходной позиции оппонент атакует круговым ударом правой ногой в голову. Сделайте шаг правой ногой вперед-вправо и выполните блок правой рукой. Захватите ногу оппонента снизу левой рукой, одновременно нанося удар правым локтем сверху вниз по его правому коленному суставу. Отведите правую руку назад и нанесите еще один удар «пастью тигра» в шею оппонента.

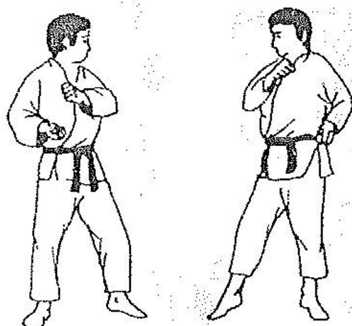

③


④


⑥

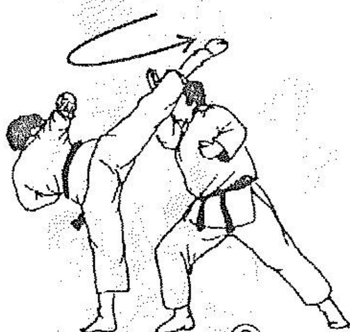

⑤

Техника 5
(Джок ки но пе чал дае джае ох су)

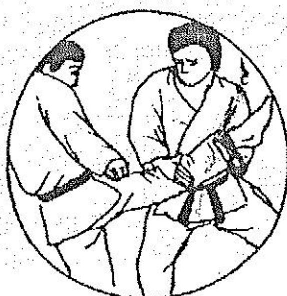


Из исходной позиции оппонент атакует круговым ударом правой ногой в голову. Сделайте шаг правой ногой вперед и выполните блок правым предплечьем. Захватите ногу оппонента снизу левой рукой, сделайте шаг правой ногой вперед, после чего надавите сверху вниз правым предплечьем на коленный сустав оппонента, опрокидывая его на землю.

①

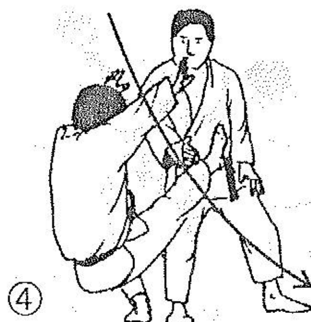


②

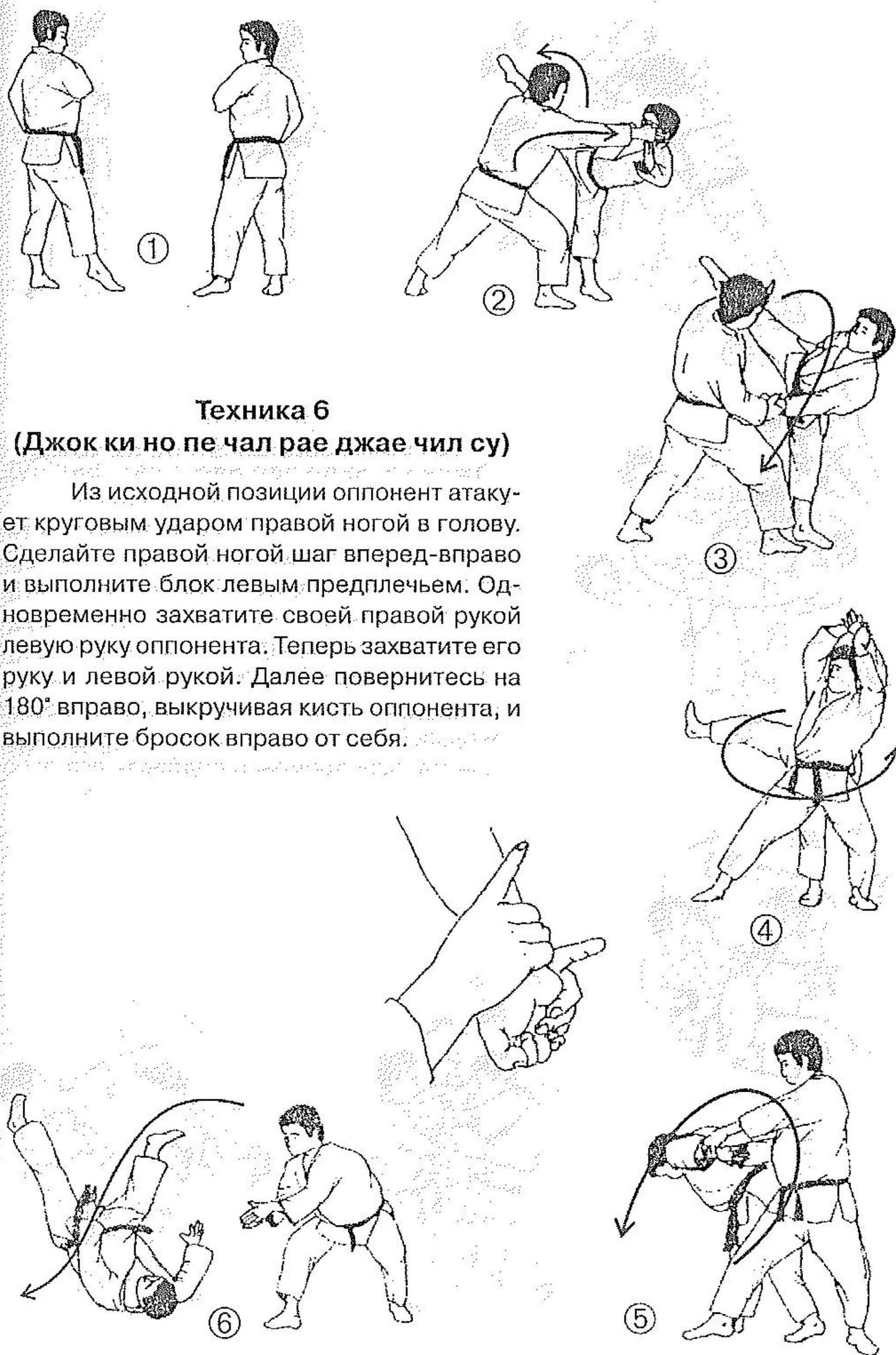




③

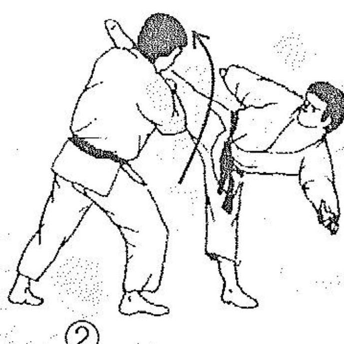


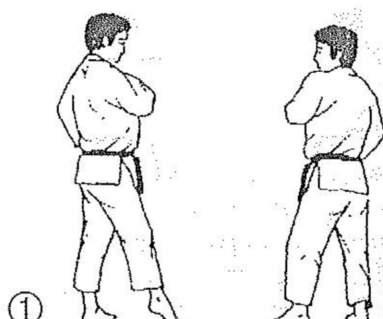
④



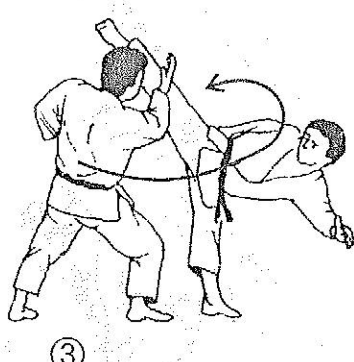
Техника 6
(Джок ки но пе чал рае джае чил су)

Из исходной позиции оппонент атакует круговым ударом правой ногой в голову. Сделайте правой ногой шаг вперед-вправо и выполните блок левым предплечьем. Одновременно захватите своей правой рукой левую руку оппонента. Теперь захватите его руку и левой рукой. Далее повернитесь на 180° вправо, выкручивая кисть оппонента, и выполните бросок вправо от себя.





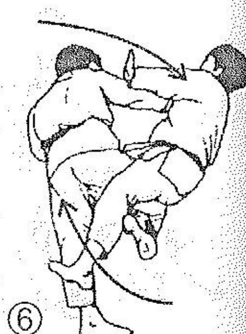
Техника 7
(Джок ки но пе чал дае джал фал су)



Из исходной позиции оппонент атакует круговым ударом правой ногой в голову. Сделайте шаг правой ногой вперед-вправо и выполните блок правым предплечьем, после чего моментально захватите ногу оппонента снизу левой рукой. Теперь сделайте шаг левой ногой вперед и нанесите удар основанием правой ладони в солнечное сплетение оппонента, одновременно подбивая его опорную (левую) ногу своей правой ногой.

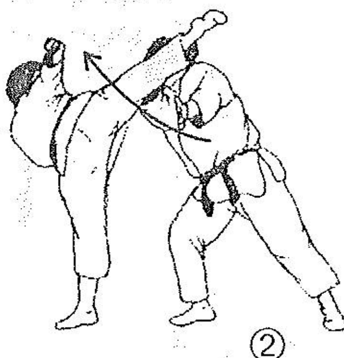




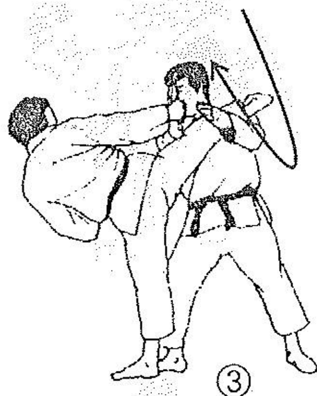




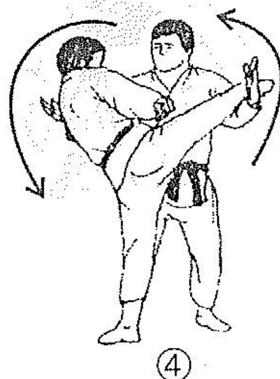
①

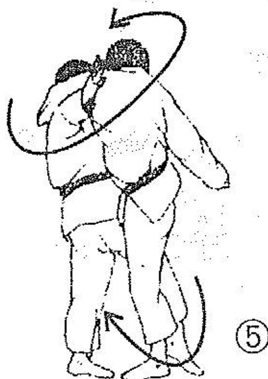

②

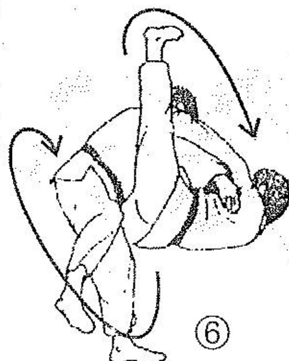
Техника 8
(Джок ки но пе чал дае джае гоу су)

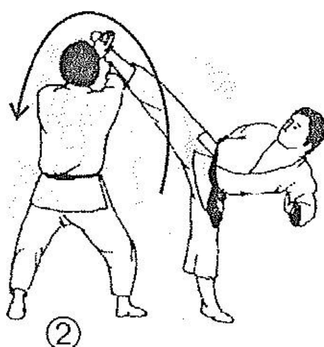

③

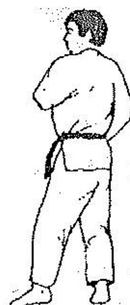
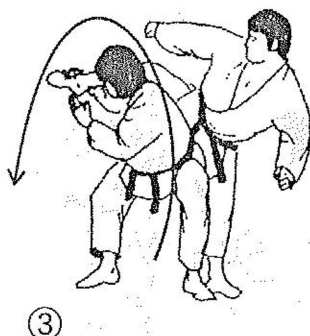
Из исходной позиции оппонент атакует круговым ударом правой ногой в голову. Сделайте шаг правой ногой вперед-вправо и выполните блок правым предплечьем. Захватите ногу оппонента снизу своей левой рукой. Правой рукой обхватите его за левое плечо. Теперь повернитесь влево и подбейте опорную ногу оппонента, опрокидывая его на землю.


④


⑤

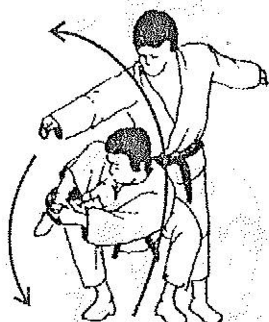

⑥

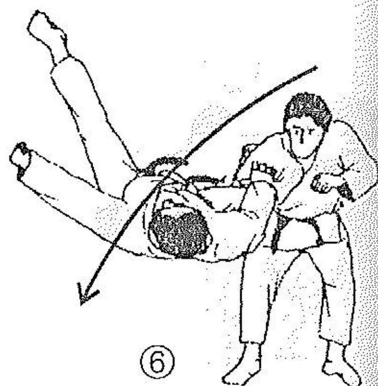


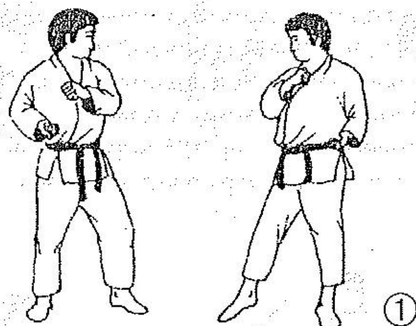
Техника 9
(Джок ки но пе чал дае джае шип су)

Из исходной позиции оппонент атакует круговым ударом правой ногой в голову. Сделайте шаг правой ногой вперед и выполните двойной блок обеими руками. Захватите пятку оппонента правой рукой. Теперь повернитесь влево на 180° и, присаживаясь, перекиньте ногу оппонента через спину. Захватите его стопу левой рукой, потяните ее вниз, выполняя бросок через плечо.

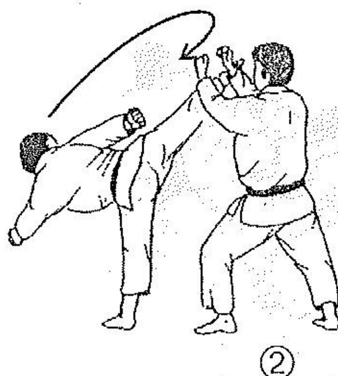




ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ ОТ ОБРАТНОГО КРУГОВОГО УДАРА НОГОЙ



①



②

Техника 1 (Дэ кум чи но пе ча дол рел дае джае ил су)

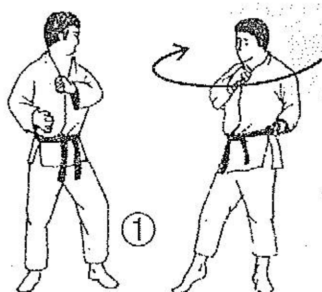
Из исходной позиции оппонент атакует обратным круговым ударом правой ногой в голову. Сделайте шаг лесой ногой вперед-влево и выполните двойной блок обеими руками. Не останавливаясь, нанесите удар правым кулаком в ребро оппонента. Закончите контратаку ударом в голову основанием правой ладони.



③

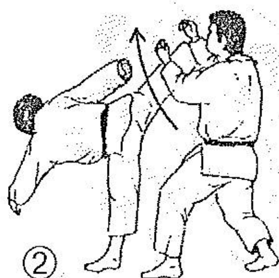


④

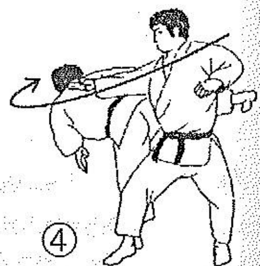


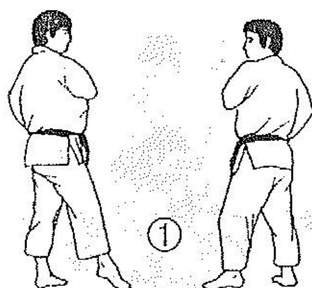
Техника 2
(Дэ кум чи но пе ча дол чел дае джае е су)

Из исходной позиции оппонент атакует обратным круговым ударом правой ногой в голову. Сделайте шаг левой ногой вперед-влево л выполните двойной блок обеими руками. Не останавливаясь, повернитесь на 180° вправо, выполняя шаг правой ногой по дуге назад, и нанесите удар ребром правой ладони в затылок оппонента.



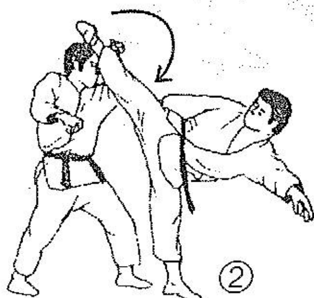


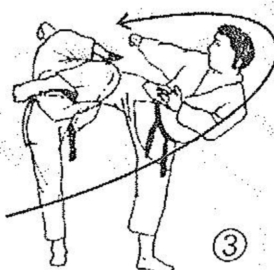


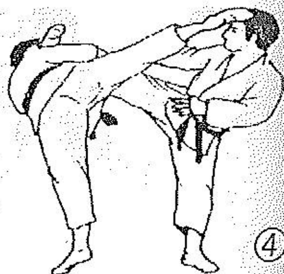


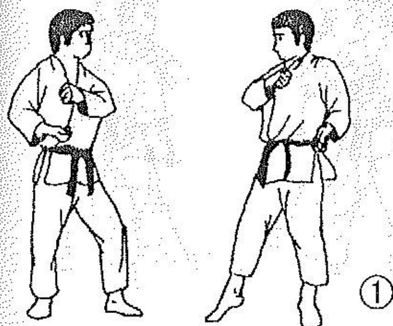
Техника 3
(Дэ кум чи но пе ча дол чел дае джае сам су)

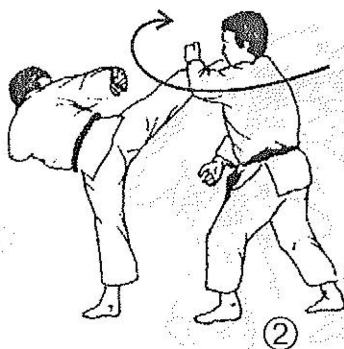
Из исходной позиции оппонент атакует обратным круговым ударом правой ноги в голову. Сделайте шаг левой ногой вперед-влево и выполните блок левым предплечьем. Моментально захватите ногу оппонента правой рукой и нанесите круговой удар подъемом правой стопы в голову.



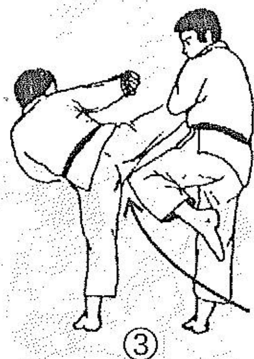




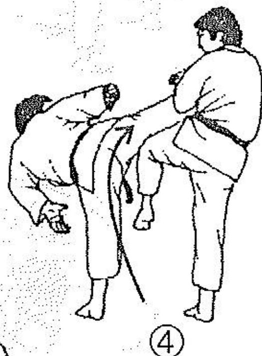


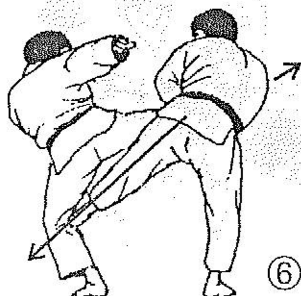


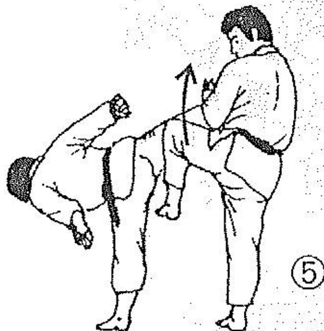
Техника 4 (Дэ кум чи но пе ча дол рел дае джае сах су)

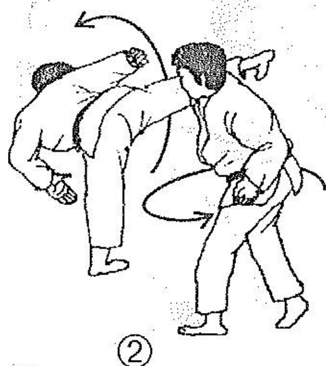


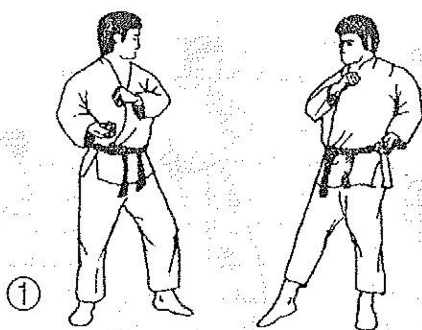
Из исходной позиции оппонент атакует обратным круговым ударом правой ногой в голову. Сделайте шаг левой ногой вперед-влево и выполните блок левым предплечьем. Не останавливаясь, захватите ногу оппонента снизу правой рукой. Левым коленом нанесите удар по внутренней части бедра оппонента. Не опуская левую ногу на землю, нанесите боковой низкий удар ребром стопы в подколенный сгиб его опорной ноги.







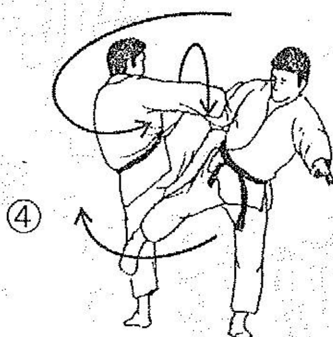

②

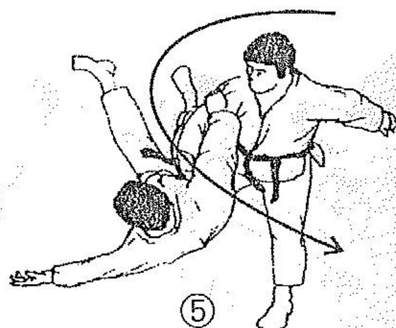

①

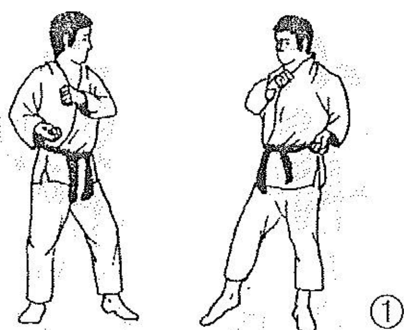

③

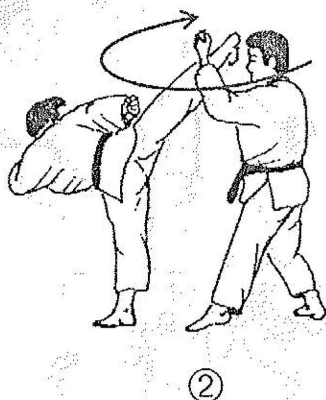
Техника 5 (Да кум чи но пе ча дол рел дае джае фал су)

Из исходной позиции оппонент атакует обратным круговым ударом правой ногой в голову. Сделайте шаг левой ногой вперед-влево и захватите ногу оппонента снизу правой рукой. Не останавливаясь, выполните заднюю подсечку правой ногой, опрокидывая его на землю.


④

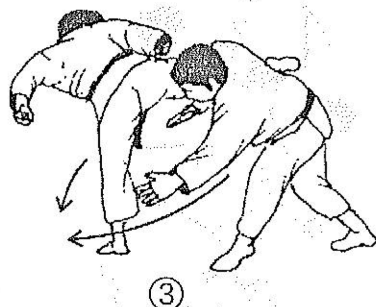

⑤

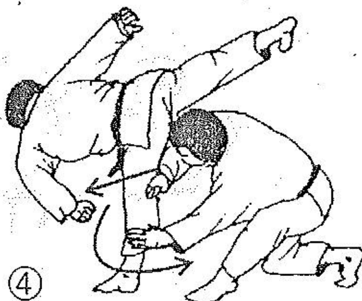


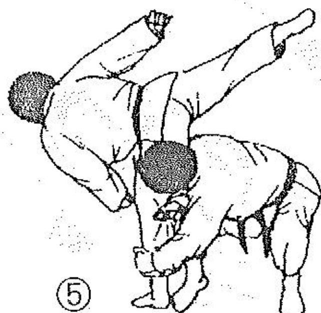


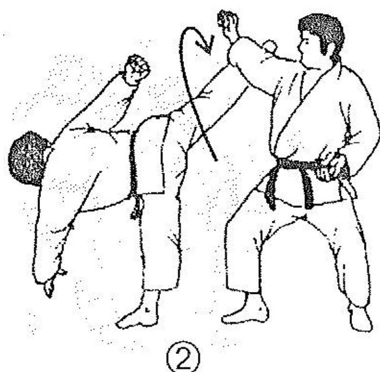
Техника 6 (Дэ ким чи но пе ча дол рел дае джае юк су)

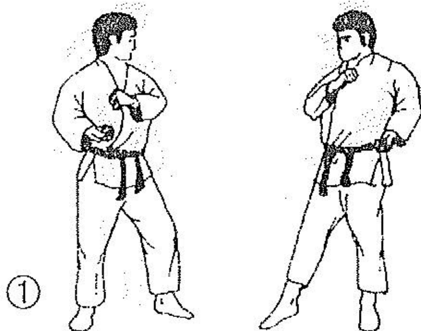
Из исходной позиции оппонент атакует обратным круговым ударом правой ногой в голову. Сделайте шаг левой ногой вперед-влево и выполните блок левым предплечьем. Опуститесь вниз, захватите левой рукой опорную ногу оппонента за основание голени, а правой надавите на коленный сгиб. Теперь сделайте шаг правой ногой вперед и выполните толчок правым плечом, опрокидывая оппонента на землю.

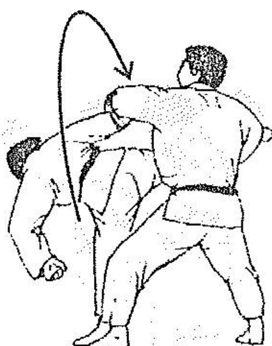






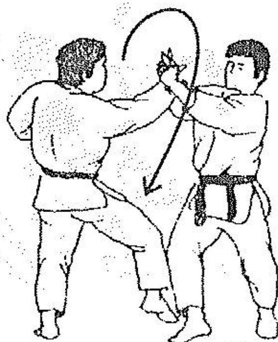


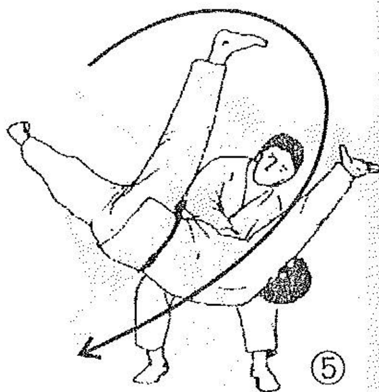


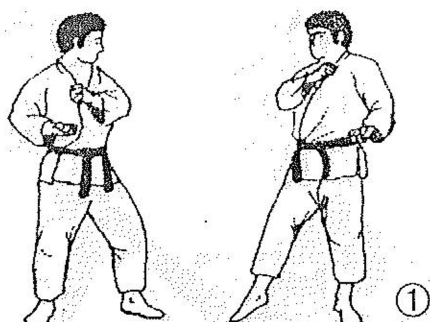


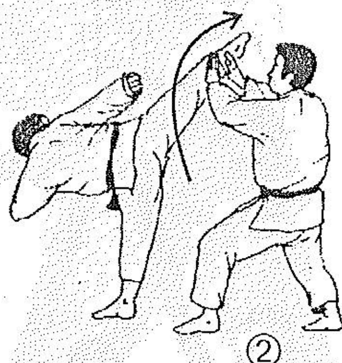
Техника 7
(Дэ кум чи но пе ча дол рел дае джае чил су)

Из исходной позиции оппонент атакует обратным круговым ударом правой ногой в голову. Сделайте шаг правой ногой вперед и выполните блок правым предплечьем. Теперь сделайте шаг левой ногой вперед, захватите левую руку оппонента своей левой рукой, после чего отшагните левой ногой назад и, выкручивая кисть оппонента наружу обеими руками, опрокиньте его на землю.



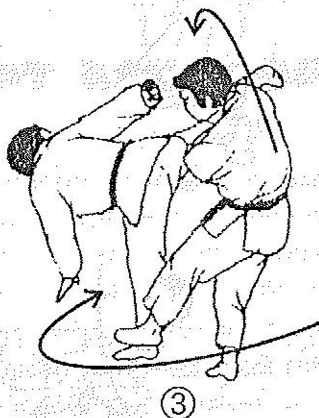


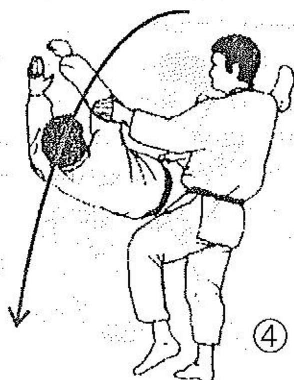


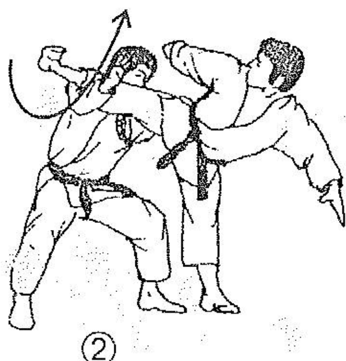


Техника 8 (Дэ кум чи но пе ча дол рел дае джае дои су)

Из исходной позиции оппонент атакует обратным круговым ударом правой ногой в голову. Сделайте шаг левой ногой вперед-влево и выполните блок левой рукой, моментально захватите ногу оппонента правой рукой, а левой — плечо. Не останавливаясь, подбейте опорную ногу оппонента левой ногой, опрокидывая его на землю.






②

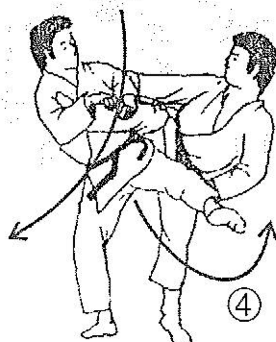

①

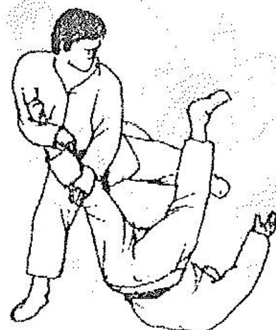


Техника 9
(Дэ кум чи но пе ча дол рел дае джае шип су)


③

Из исходной позиции оппонент атакует обратным круговым ударом правой ногой в голову. Сделайте шаг левой ногой вперед-влево и выполните блок левым предплечьем. Моментально захватите правую ногу оппонента снизу своей правой рукой. Теперь сделайте шаг правой ногой вперед, а левой подбейте опорную ногу оппонента, опрокидывая его на землю.


④


⑤

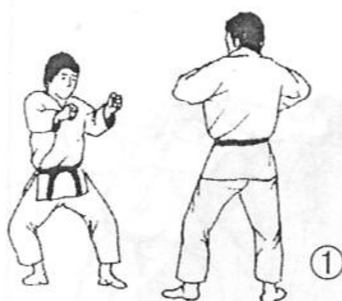
Часть 6



ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ ОТ БРОСКОВ

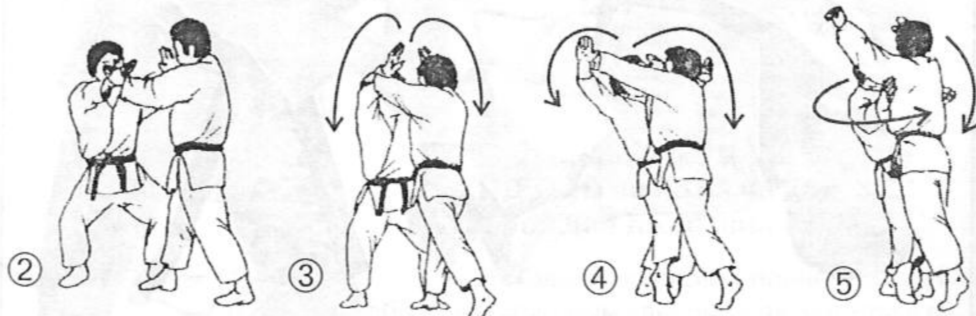
Техника бросков и опрокидываний распространена во многих боевых системах. Ближний бой предусматривает умение выполнить любой бросок, чтобы повергнуть противника на землю и тем самым оказаться в более выгодном положении. Часто бросок заканчивается победой. В халкидо предусмотрено владение техникой нейтрализации бросков и опрокидываний. В данной главе описаны различные варианты противодействия бросковым техникам. Рассматриваются три варианта: когда противник делает попытку вас захватить; когда противник захватил вас и намеревается выполнить бросок; когда противник начинает выполнять бросок.

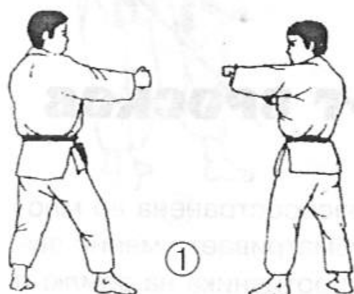
ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ ОТ ЗАХВАТОВ



Техника 1
(Джол ки джон джае ил су)

Из исходной позиции оппонент пытается захватить вас обеими руками. Выпрямите обе руки вверх. Затем разведите их р стороны и с шагом вперед правой ногой нанесите ими двойной удар по ребрам. Удар наносится ребром ладони.



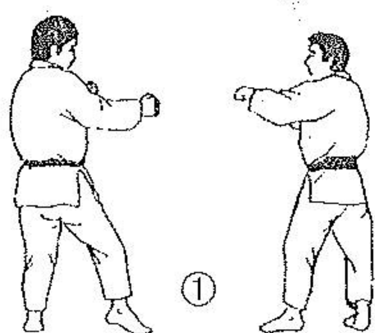


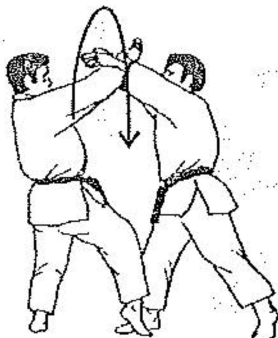
Техника 2
(Джауп ки джон джае юк су)

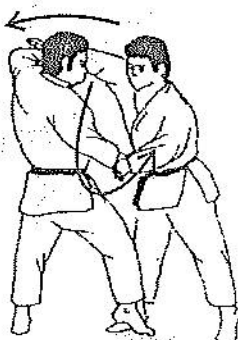
Из исходной позиции оппонент пытается захватить вас обеими руками. Выполните двойной блок, присядьте и захватите правую ногу оппонента за лодыжку. Не останавливаясь, нанесите удар правым кулаком в бедро, одновременно привставая и вытягивая на себя его ногу.



③



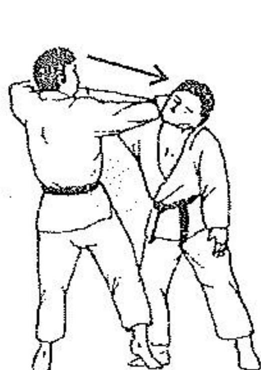


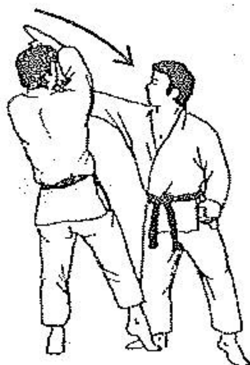


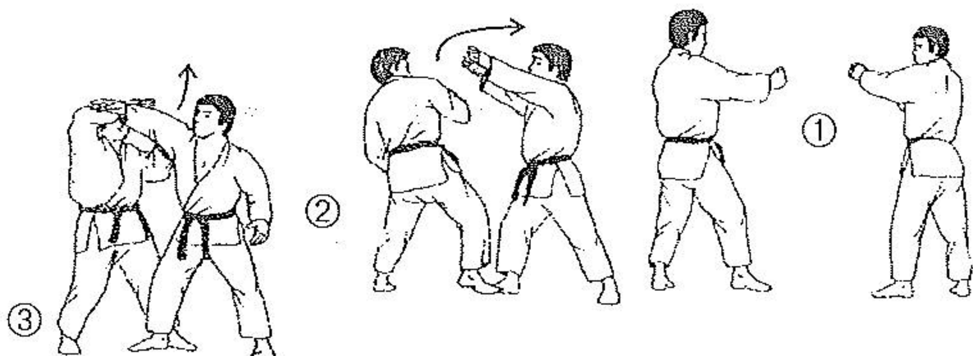
Техника 3
(Джаул ки джон джае е су)

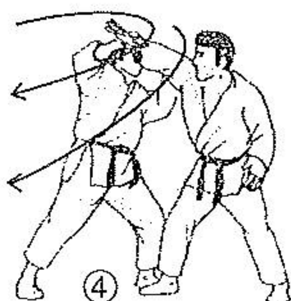
Из исходной позиции оппонент пытается захватить вас обеими руками. Выполните блок и захватите правую руку оппонента за запястье своей левой рукой. Одновременно правой рукой нанесите удар в солнечное сплетение, используя основание ладони. Отведите правую руку к своему левому уху и нанесите удар ребром ладони в шею. Левой рукой тяните оппонента на себя, усиливая ударный эффект.







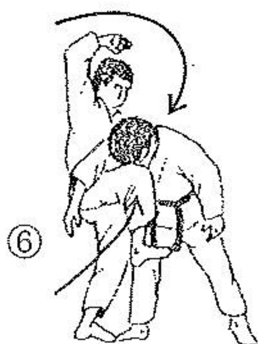


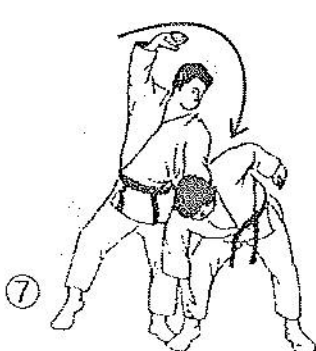


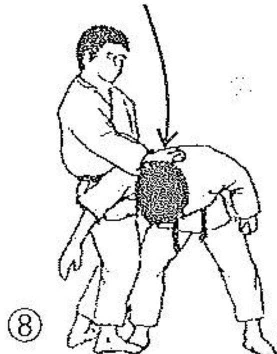


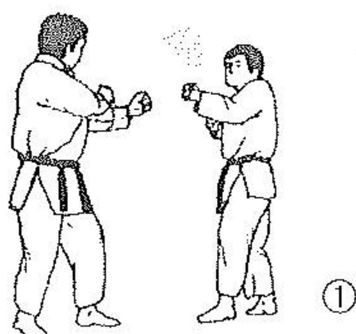
Техника 4
(Джаул ки джон джае ох су)

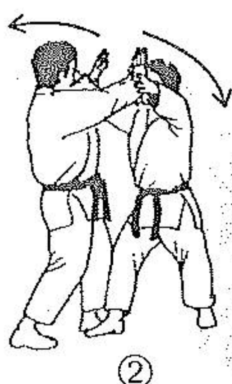
Из исходной позиции оппонент пытается захватить вас обеими руками. Делая шаг левой ногой вперед-влево, захватите его правую руку за запястье и бицепс, после чего нанесите удар правым коленом в солнечное сплетение или в грудь. Не останавливаясь, нанесите удар ребром правой ладони по шее оппонента сверху вниз.





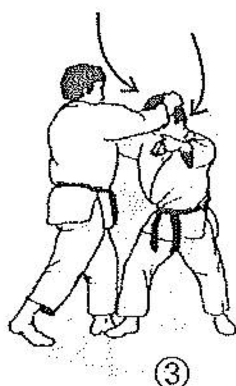






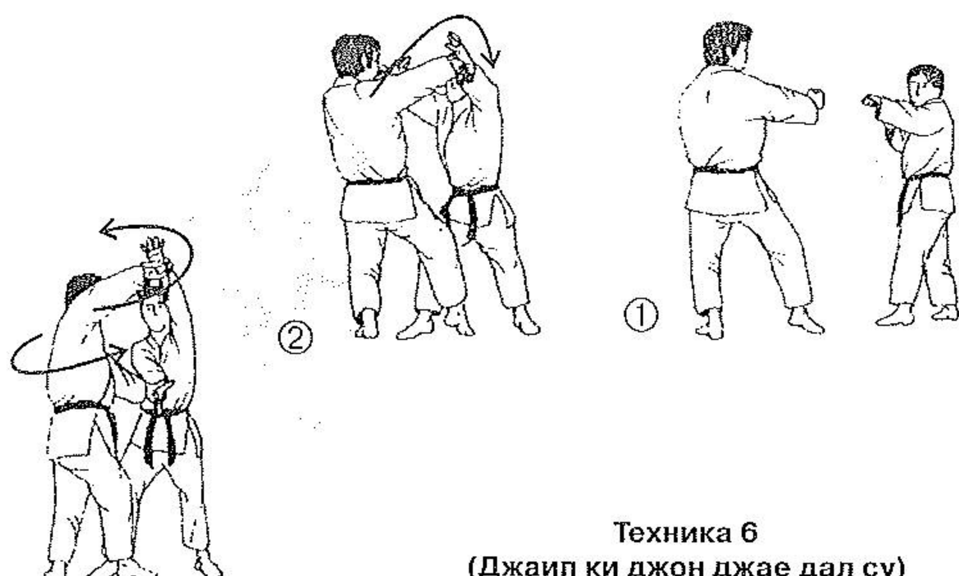
Техника 5
(Джаул ки джон джае сам су)

Из исходной позиции оппонент пытается захватить вас обеими руками. Выполните двойной блок, делая шаг вперед левой ногой, захватите оппонента за волосы обеими руками и, потянув на себя, нанесите удар правым коленом в лицо или грудь.





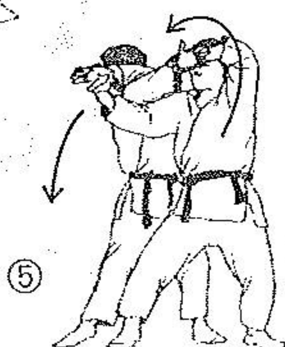




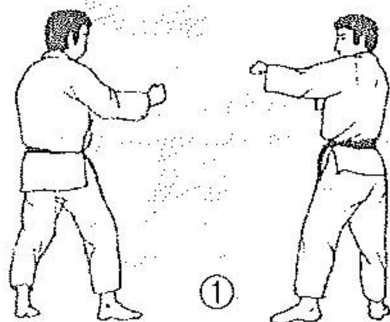


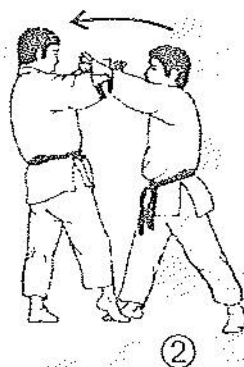
Техника 6
(Джаип ки джон джае дал су)

Из исходной позиции оппонент пытается захватить вас обеими руками. Выполните двойной блок и захватите его руки за запястья. Сделайте шаг левой ногой вперед, повернитесь вправо, пронесите руки оппонента у себя над головой, одновременно выкручивая их. Повернувшись на 180°, потяните оппонента за руки вниз и опрокиньте на землю.



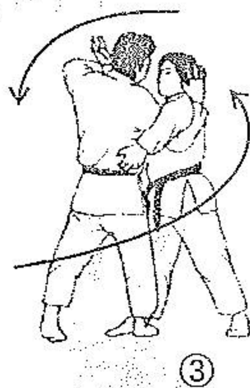


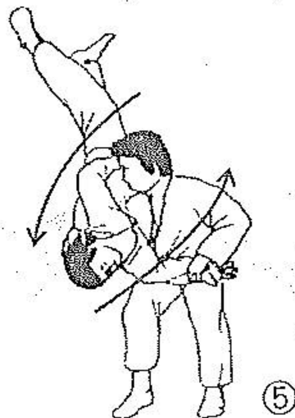




Техника 7
(Джауп ки джон джае шип су)

Из основной позиции оппонент пытается захватить вас обеими руками. Выполните двойной блок и захватите его правую руку. Далее сделайте шаг правой ногой, протяните свою правую руку под левой рукой оппонента и, повернувшись на 180°, выполните бросок через бедро.





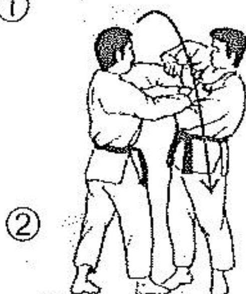


ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ ОТ ЗАХВАТА ПЕРЕД БРОСКОМ

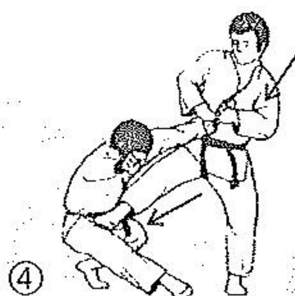

①

Техника 1 (Джауп хьют суел дае джае сах су)

Оппонент захватил вас за одежду у груди обеими руками. Захватите левую кисть оппонента левой рукой, а запястье — правой. Нанесите правой ногой боковой удар в его правое бедро и одновременно выкрутите левую руку внутрь, оказывая болевое воздействие на запястье.


②

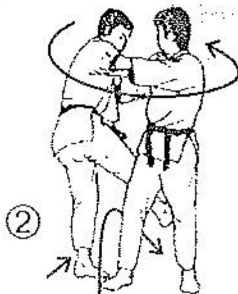

③


④

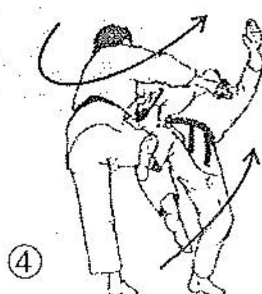

①

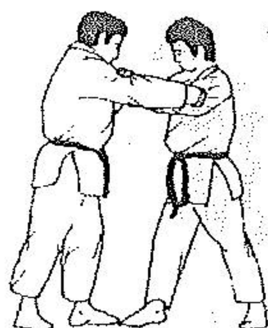
Техника 2 (Джауп хьют суел джае е су)

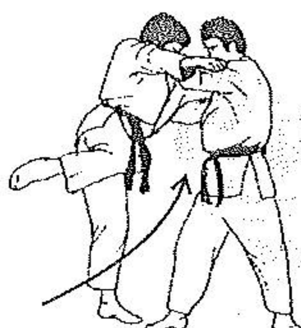
Оппонент захватил вас за левый рукав и правое плечо. Сделайте шаг левой ногой влево, одновременно захватывая оппонента за одежду возле правого локтя. Пальцами правой руки захватите кадык оппонента и толкните вперед от себя. В этот же момент подбейте его выдвинутую вперед (правую) ногу.

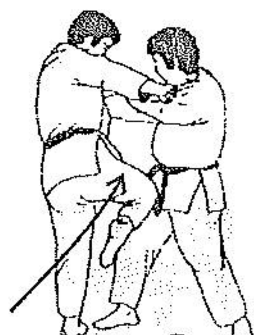

②


③


④

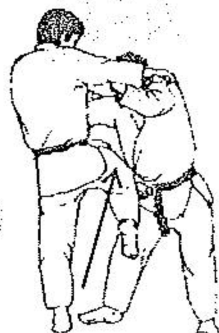


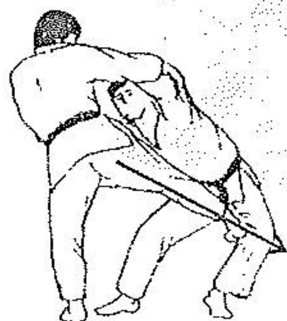


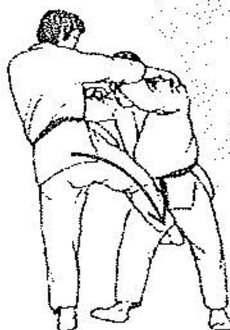


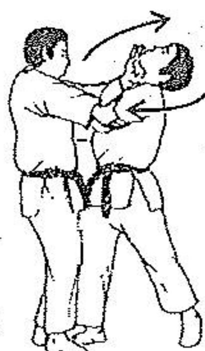
Техника 3
(Джаул хьют суел дае джае сам су)

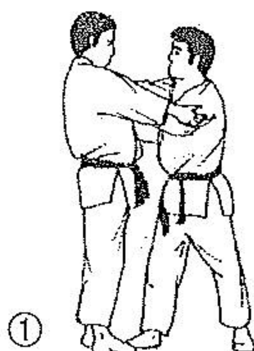
Оппонент захватил вас за левый рукав и правое плечо. Сделайте шаг левой ногой вперед и захватите оба его рукава возле локтей. Не останавливаясь, нанесите удар правым коленом в пах оппонента, после чего, не опуская ногу на землю, нанесите боковой удар ребром стопы в его левый коленный сустав изнутри.









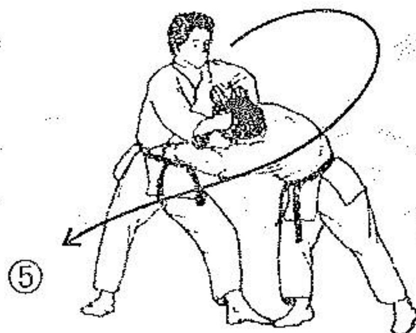




Техника 4
(Джауп хьют суел дае джа юк су)

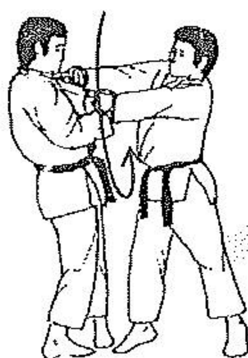
Оппонент захватил вас за одежду возле груди обеими руками. Поднимите свои руки вверх и захватите левый подбородок оппонента. Правой рукой захватите его волосы и, сделав шаг правой ногой вперед, потяните голову влево вниз. Выкручивая шею, опрокиньте оппонента на землю.







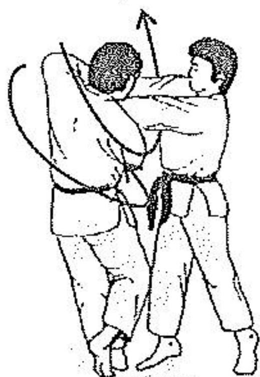
①



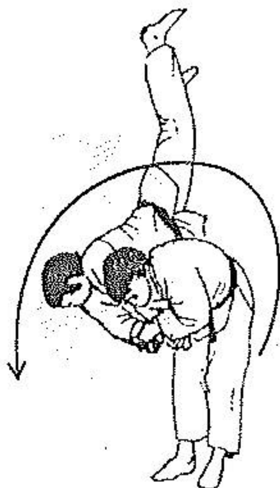
②

Техника 5
(Джауп хьют суел дае джае чил су)

Оппонент захватил вас за одежду возле груди. Захватите обе его руки за запястья. Сделайте шаг левой ногой вперед, подшагните правой и, повернувшись на 180° влево, выполните бросок через плечо.



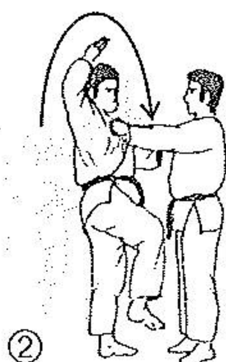
③

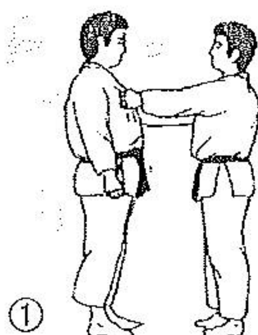


⑤



④


②

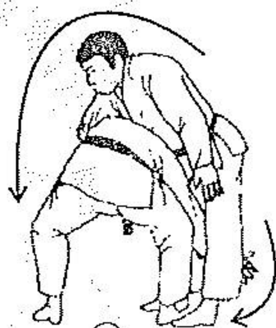

①

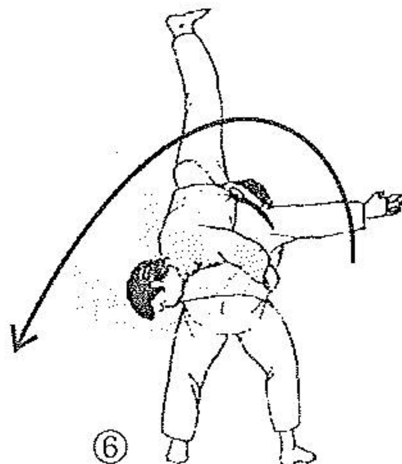

③

Техника 6
(Джоуп хьют суел дае джае фал су)

Оппонент захватил вас за одежду возле груди. Сделайте шаг правой ногой вперед, захватите левую руку оппонента за запястье и одновременно нанесите удар своей правой рукой по его левому предплечью, освобождаясь от захвата. Теперь нагнитесь, взвалите оппонента на спину и, разогнувшись, выполните бросок.


④


⑤


⑥

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ ОТ БРОСКОВ





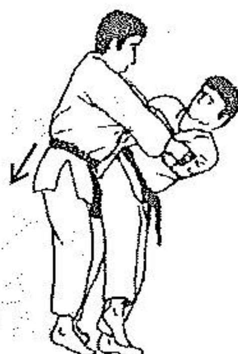
Техника 1
(Дун джил дае джае сах су)

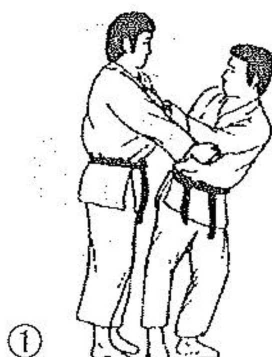
Оппонент захватил вас за одежду возле груди и пытается провести бросок через бедро. Захватите оппонента за пояс левой рукой, а правой нанесите удар в шею. Толкните его в спину и опрокиньте на землю.







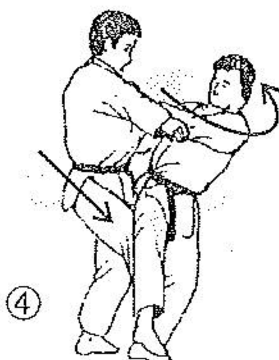


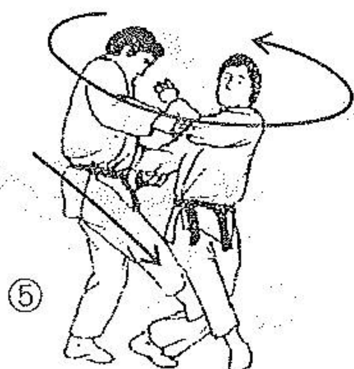


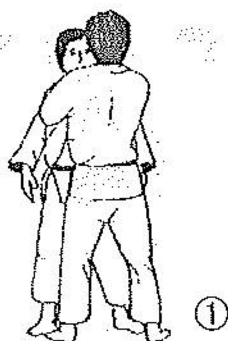


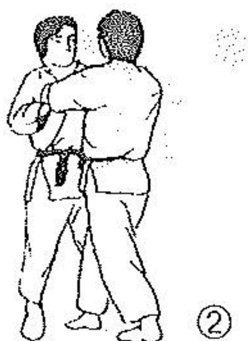
Техника 2
(Дун джил дае джае ох су)

Оппонент захватил вас за одежду и пытается выполнить бросок через бедро. Захватите его за рукава. Толкните правую руку оппонента вниз, а левую потяните на себя. Одновременно нанесите нисходящий удар правой ногой в подколенный сгиб его левой ноги.







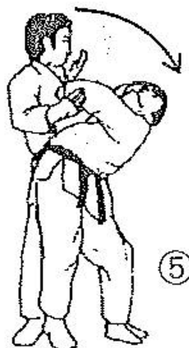




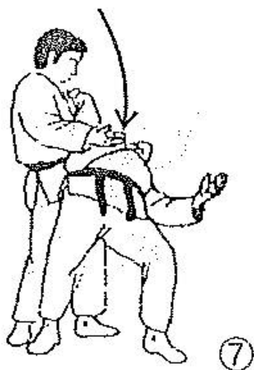
Техника 3
(Дун джил дае джае юк су)

Оппонент пытается выполнить бросок через бедро. Захватите его левую руку своей правой и прижмите к груди. Одновременно захватите своей левой рукой оппонента за волосы и потяните вниз влево. Не останавливаясь, нанесите удар ребром правой ладони по шее.

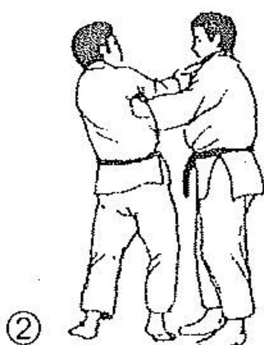










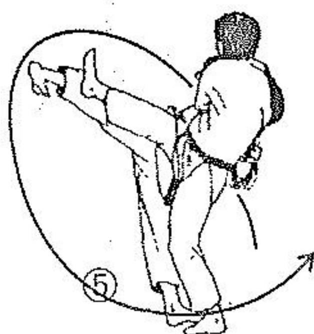


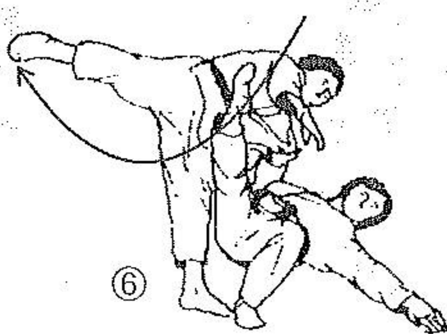


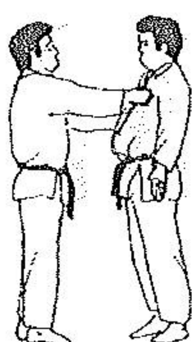
Техника 4
(Джун джил дае джае фал су)

Оппонент захватил вас за одежду возле груди и пытается выполнить бросок через бедро. Захватите обе его руки за рукава и потяните вниз. Повернитесь на 180° влево, подбейте правую ногу оппонента, опрокидывая его на землю.








①

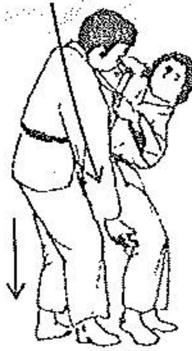

②

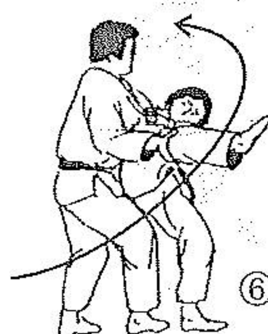

③

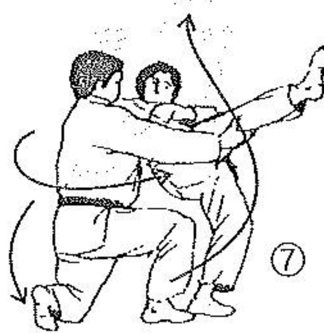

④

Техника 5
(Дун джил дае джае гоу су)

Оппонент захватил вас за одежду возле груди и пытается выполнить бросок через бедро. Захватите обе его руки за рукава возле локтей и потяните вниз. Опуститесь вниз, приседая, захватите левую ногу оппонента, после чего опрокиньте его на землю, поднимая ногу и толкая туловище вниз.


⑤

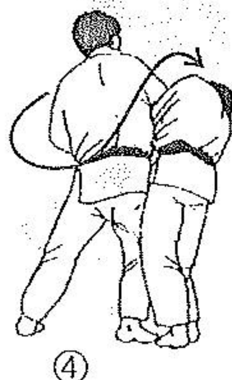

⑥

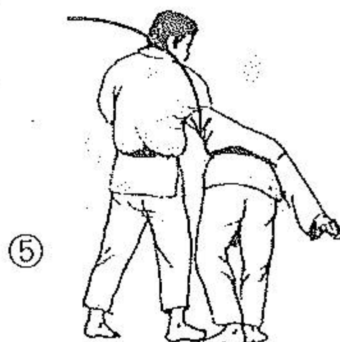

⑦

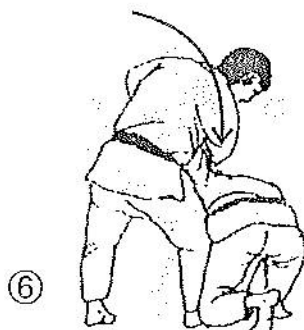


Техника 6
(Дун джил дае джае шип су)

Оппонент захватил вас за одежду возле груди и пытается выполнить бросок через бедро. Захватите его левую руку своей правой рукой и, сделав шаг правой ногой вперед, повернитесь влево. Выкрутите левую руку оппонента локтем вверх, согните запястье и надавите вниз. Под воздействием боли оппонент будет вынужден упасть на землю.

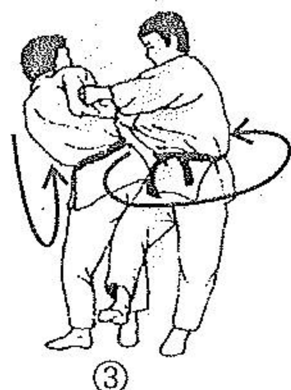










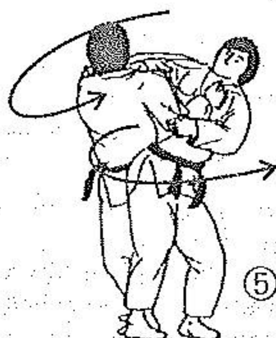


Техника 7
(Дун джил дае джае шип ил су)

Оппонент захватил вас за одежду возле груди и пытается выполнить бросок через бедро. Захватите его за рукава возле локтей, сделайте шаг правой ногой вперед, повернитесь влево и выполните бросок через бедро.







Часть 7



ПРАКТИКА ФОРМАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

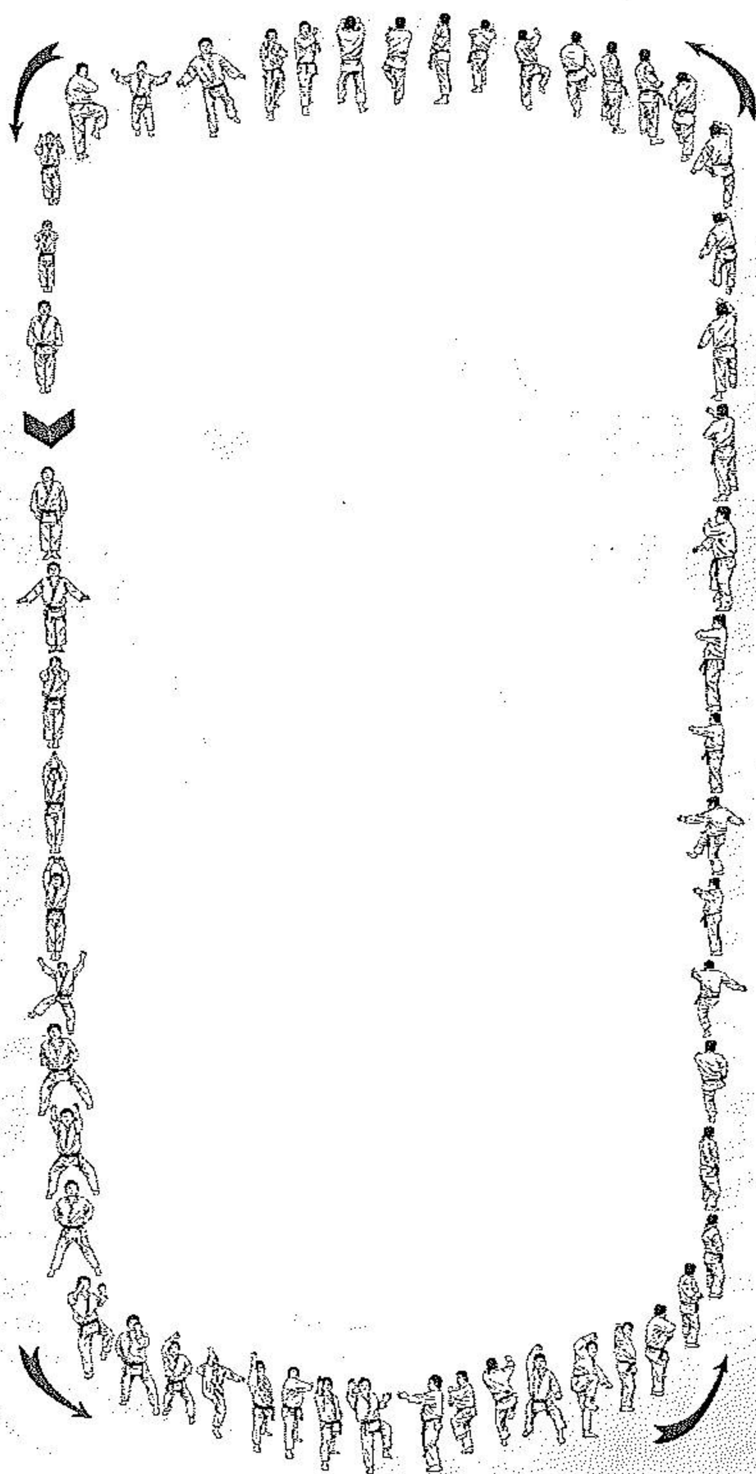
Одним из главных методов обучения искусству поединка в воинских школах Дальнего Востока является разучивание и выполнение комплексов формальных упражнений, в которых в строгой последовательности сгруппированы защитные и атакующие движения. В хапкидо такие комплексы называются Хюн Сэ, что в переводе означает «форма». В арсенале школы их всего пять:

— *Чун Ки Хюн Сэ (форма «Небесной энергии»);*
— *Джи Ки Хюн Сэ (форма «Земной энергии»);*
— *На Ки Хюн Сэ (форма «Внутренней энергии»);*
— *Вай Ки Хюн Сэ (форма «Внешней энергии»);*
— *Ки Хап Хюн Сэ (форма «Сосредоточения (всех видов) энергий»).*

Последовательное и качественное усвоение всех комплексов позволяет понять тактику школы, овладеть силой энергии вселенной и, как считают старые мастера, стать непобедимым.

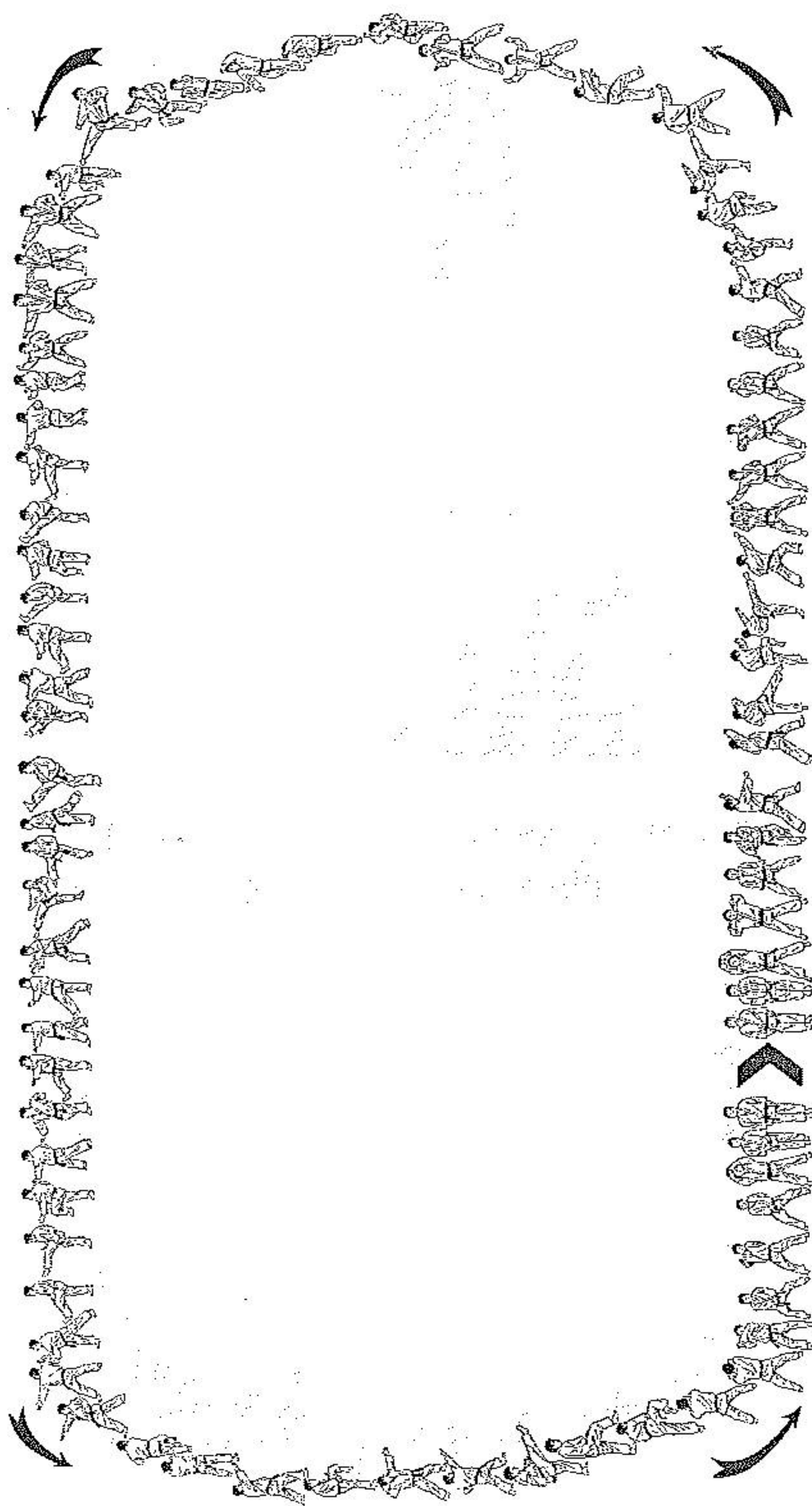
В этой главе все комплексы представлены в схематичном виде, позволяющем понять динамику движений и схему перемещений.

ЧУН КИ ХЮН СЭ — ФОРМА НЕБЕСНОЙ ЭНЕРГИИ



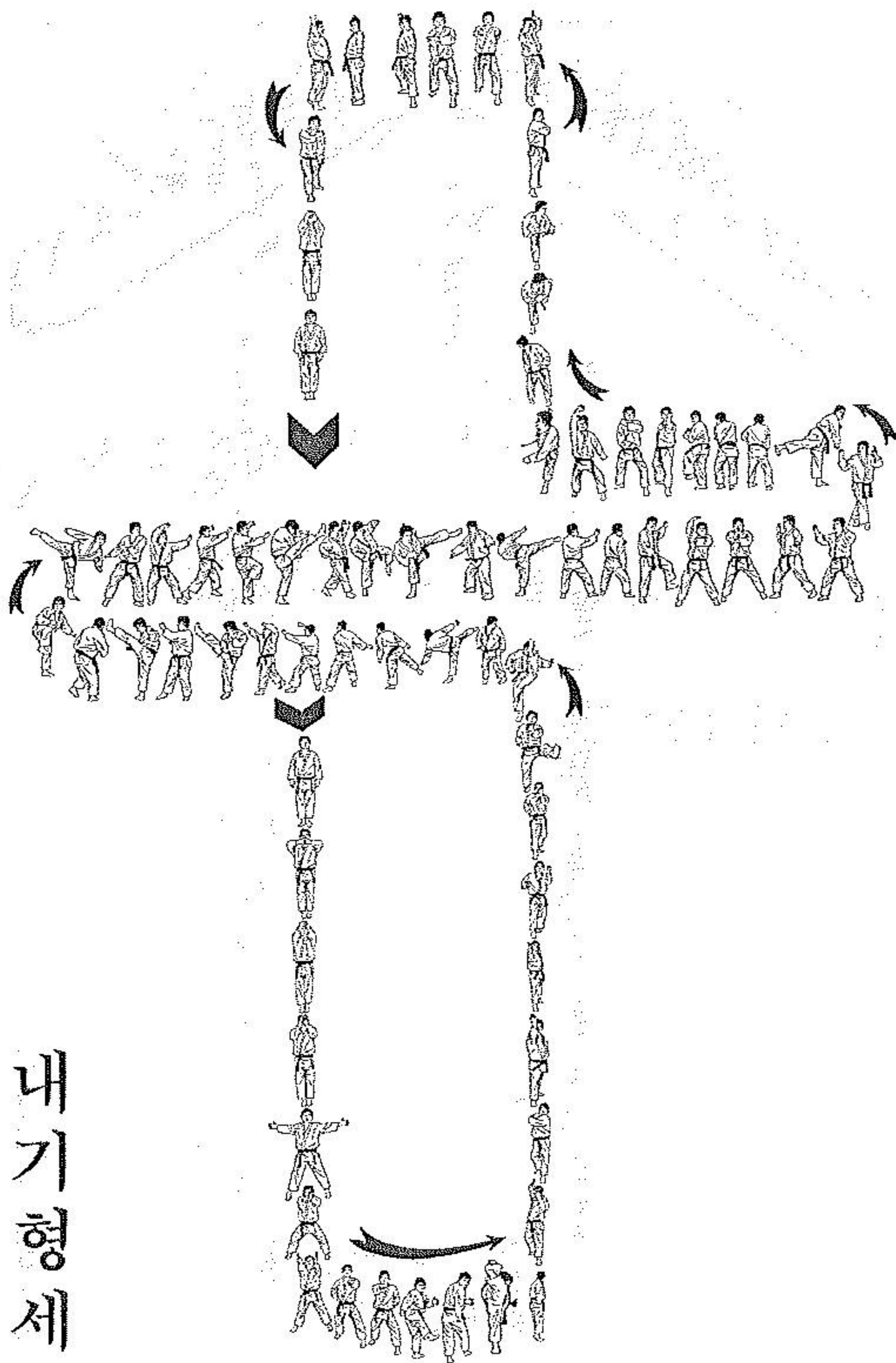
천기형세

ДЖИ КИ ХЮН СЭ — ФОРМА ЗЕМНОЙ ЭНЕРГИИ

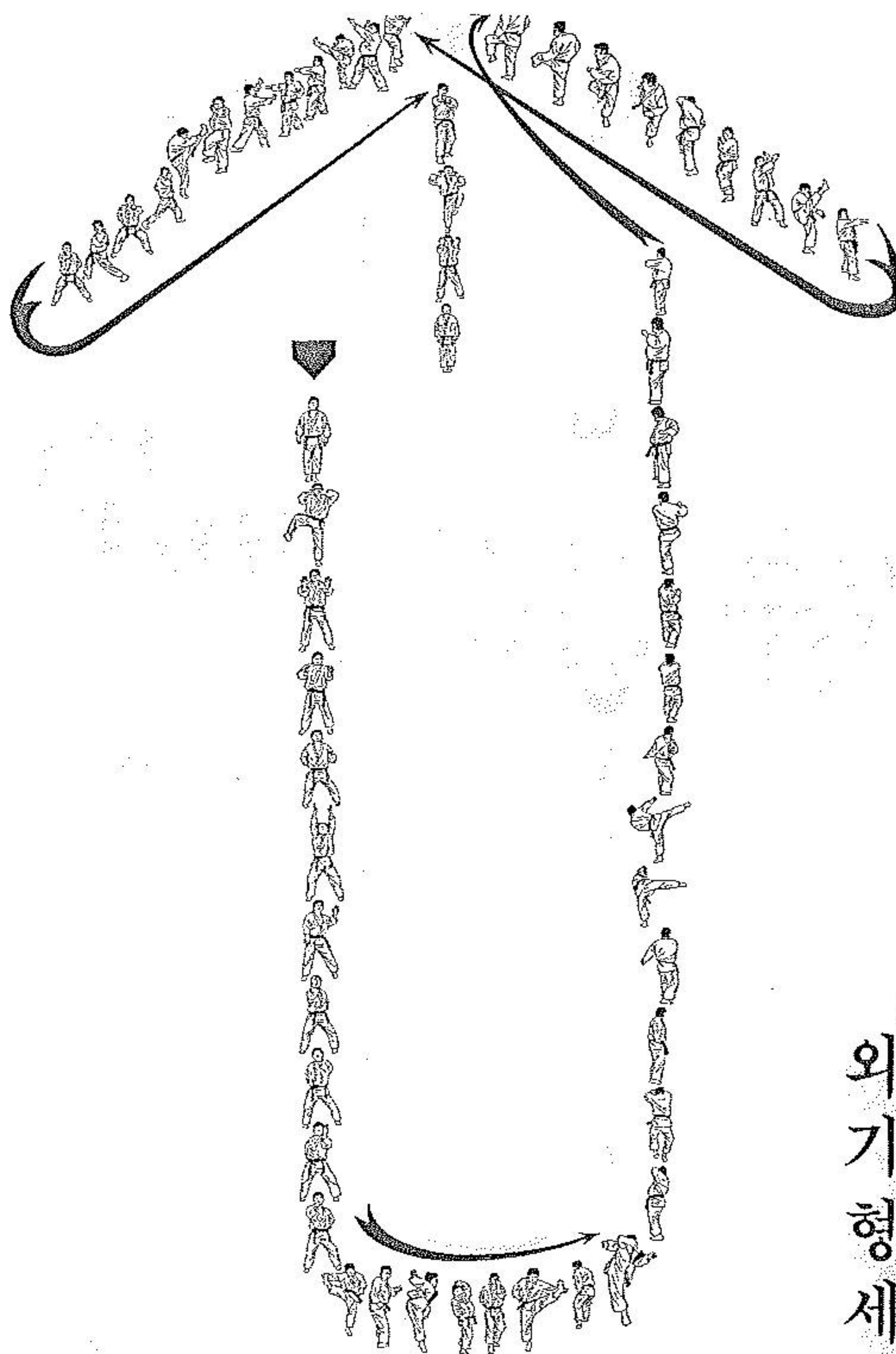


지기형세

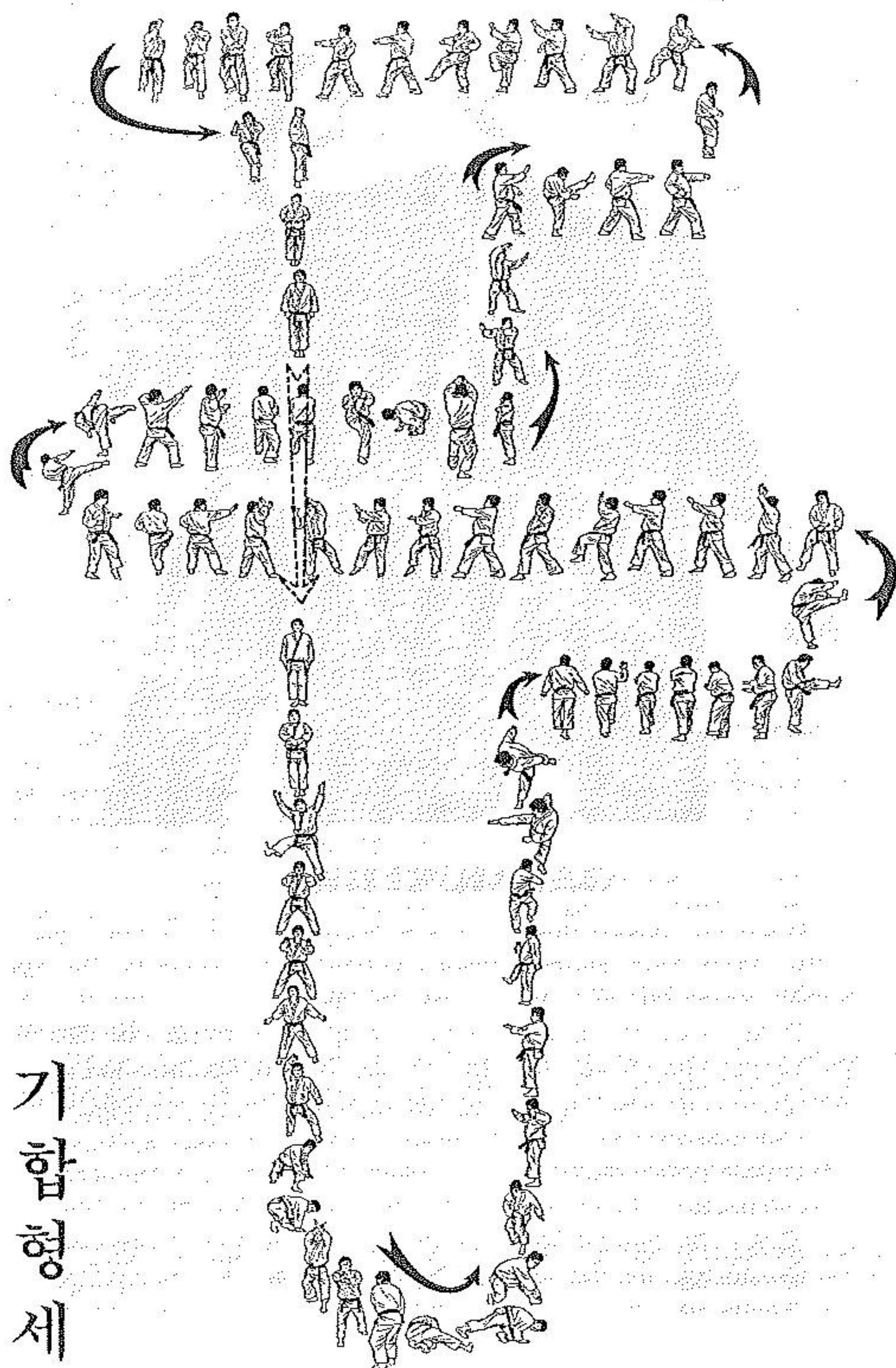
НА КИ ХЮН СЭ — ФОРМА ВНУТРЕННЕЙ ЭНЕРГИИ



ВАЙ КИ ХЮН СЭ — ФОРМА ВНЕШНЕЙ ЭНЕРГИИ



КИ ХАП ХЮН СЭ — ФОРМА СОСРЕДОТОЧЕНИЯ ВСЕХ ВИДОВ ЭНЕРГИЙ





ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Воинские искусства, прежде всего,— это дисциплина ума. То, что называется умом состоит из состояний и качеств. Только единый ум способен на истинную победу.

Если вы хотите просто научиться драться, тогда вам лучше идти в каратэ или бокс. Хапкидо, по своей сути, пронизано Единством Духа и не имеет ничего общего с «борьбой» или «победой».

Хапкидо учит единению мысли, энергии и силы, и только в этом случае раскрываются все «тайные техники», с помощью которых возможно обезвредить огромное количество противников.

Для перехода на более высокую ступень в постижении искусства хапкидо необходимо глубокое понимание философского содержания не только этого боевого стиля, но и самой жизни.

Десять основных принципов составляют основу философии хапкидо:

1. Всякий, кто практикует хапкидо, должен помнить, что вся окружающая его природа есть энергия, и верить, что эта энергия защищает его.

2. Он должен следовать по пути, который объединяет энергию земли и неба.

3. Следуя этим путем, он должен развивать свои энергетические способности и использовать энергию природы по восьми направлениям.

4. Для тех, кто практикует хапкидо, существует только самооборона.

5. В бою необходимо следовать энергии природы.

6. Последователь хапкидо в равной мере заботится о благоденствии своей страны и всего человечества.

7. Последователь хапкидо должен уважать порядок и общественную мораль.

8. Последователь хапкидо должен уважать личность другого и быть скромным.

9. Практикующему хапкидо необходимо стремиться выполнять все наилучшим образом.

10. Последователь хапкидо должен уважать все другие боевые искусства.

Помимо описанных выше философских принципов, в хапкидо существует несколько физических принципов, которые являются основой для правильного понимания теории ведения поединка.

Первый принцип гласит: мягкость побеждает грубую силу. Вместо жесткого контакта с противником необходимо использовать его энергию в своих целях, направляя ее против него самого. Следует приспособиться к действиям атакующего. Если противник толкает вас, тяните его на себя, а если тянет, мгновенно толкайте его.

Второй принцип гласит: необходимо концентрировать всю силу и энергию в одном направлении и в одной точке. Суть этого принципа состоит в том, что удар наносится не одной рукой или ногой, а всем телом. При этом в конечной фазе удара все мышцы, задействованные в нем, максимально напрягаются на долю секунды, создавая огромную разрушительную силу.

Третий принцип гласит: в поединке следует использовать движение по кругу (дуге). Выбирая круговую манеру движения, мы получаем большое преимущество над противником. При этом мы, нейтрализуя атаку противника, уменьшаем физическое давление на конечности, нарушаем его баланс (устойчивость) и избегаем прямого контакта с ударной поверхностью руки или ноги.

Следование этим трем принципам делает практикующего хапкидо способным одержать победу в поединке с любым противником.

Школа хапкидо, созданная в середине прошлого столетия мастером Чхве Енсолем, сочетает в себе жесткую ударную технику, приемы классической корейской «высокой ноги» и мягкое искусство айкидзюцу.

В книге подробно описаны история, принципы, ударные, бросковые и болевые приемы, формы и методы тренировки, а также схематически приведены пять основных форм формальных упражнений.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

В связи с высокой опасностью техник хапкидо для жизни приемы, описанные в настоящей книге, должны использоваться только в исключительных случаях, с целью самообороны.

ISBN 966-96668-0-5





ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА РИТМ ПЛЮС
www.ritmplus.com
e-mail: post@ritmplus.com